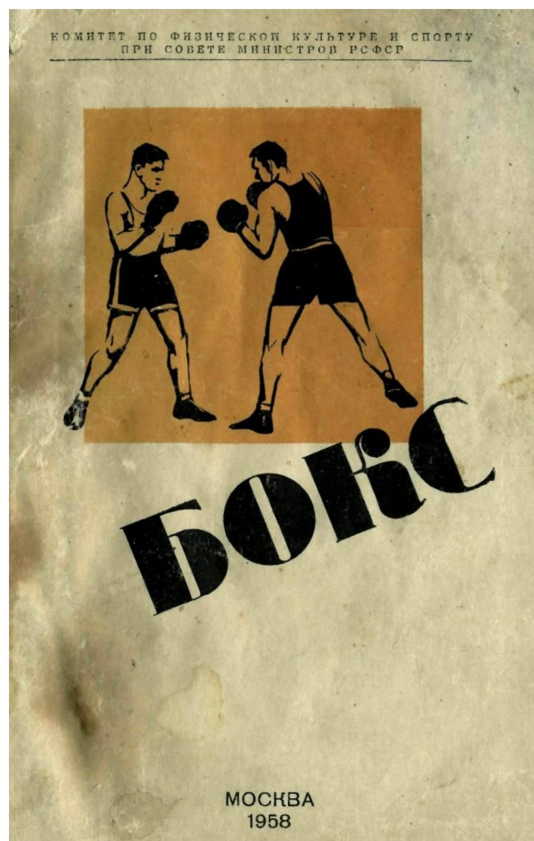
VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com



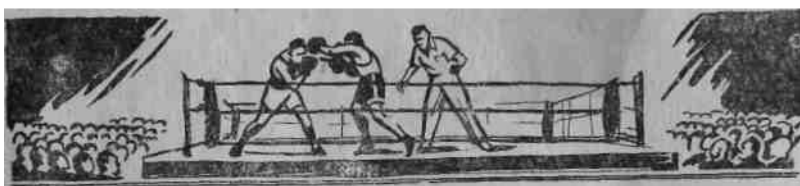
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ РСФСР

Н. СОФЕЕВ
мастер спорта

БОКС

(в помощь инструктору и тренеру)

МОСКВА — 1958



БОКС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Бокс, как боевой вид спорта, связан с глубокими психическими переживаниями спортсмена, оказывает сильное физическое воздействие на его организм.

При формировании советской системы физического воспитания вопрос о включении в нее бокса был предметом многих дискуссий. Некоторыми лицами выдвигалось положение о неприемлемости бокса для нашей системы физвоспитания, причем сторонники такого направления прежде всего базировались на моментах этического и эстетического порядка и недостаточно глубоко входили в оценку бокса с анатомо-физиологической точки зрения.

Вдумчивая работа практиков, подкрепленная предпосылками и выводами советских ученых-специалистов, опровергла необоснованные рассуждения противников бокса. И теперь этот мужественный и атлетический вид спорта прочно занимает свое место среди других.

Заслуженный деятель науки профессор А. Н. Крестовников отмечает, что бокс воспитывает и совершенствует у спортсмена бесстрашие, настойчивость, находчивость, повышает реактивность, быстроту, развивает значительную силу, выносливость и ловкость.

Бокс и тренировочные занятия при нем являются, по мнению профессора, «наравне с легкой атлетикой и лыжным спортом превосходным средством повышения функциональной работоспособности дыхательной системы и сердца». Анализируя данные физического развития боксеров, он указывает, что в результате занятий боксом спортсмен приобретает исключительно пропорциональное развитие тела с широкими плечами, с хорошо развитой мускулатурой».

В современном боксе за последние годы произошло резкое изменение в самом характере ведения боя на ринге. Если раньше боксер в достижении победы делал ставку на нокаут, стремился подавить противника силой, нанести сокрушающий удар, теперь вопрос победы решает мастерство, техника бокса, владение всем разнообразием приемов удара и защиты, гибкая тактика. Наравне с силовыми качествами первостепенное значение в успехе на ринге стали играть ловкость, выносливость, быстрота и точность действий. Грубый силовой бой уступил место высокосодержательному спортивному поединку; при явном превосходстве одного боксера над другим бой прекращается судьей. Все это предъявляет соответствующие требования к подготовке боксера. Только на базе всесторонней и совершенной физической подготовки, на базе воспитания в себе в предельной высокой степени морально-волевых качеств современный боксер может стать лидером своей весовой категории. Это обязывает его уделять большое внимание не только специально боксерской тренировке, но и занятиям другими видами спорта — легкой атлетикой, лыжами, плаванием и пр. Настоящий боксер это всесторонне развитый атлет, привыкший остро и умело мыслить, не терять самообладания во всех, порою весьма тяжелых, ситуациях боя.

Нашими правилами к занятиям боксом допускаются юноши. С 15-ти лет начинает готовиться боксер, формироваться настоящий советский спортсмен, готовый к высокому производительному труду и самоотверженной защите Родины.

В целях сведения к минимуму голого превосходства одного участника боя над другим в силе участники соревнований на ринге делятся в зависимости от собственного веса на 10 весовых категорий вместо 8-ми прежних.

Как видим, все нацелено на то, чтобы сделать бокс прежде всего ценным средством физического воспитания, использовать его специфику для формирования полноценного молодого гражданина. Таким средством бокс и является на самом деле.

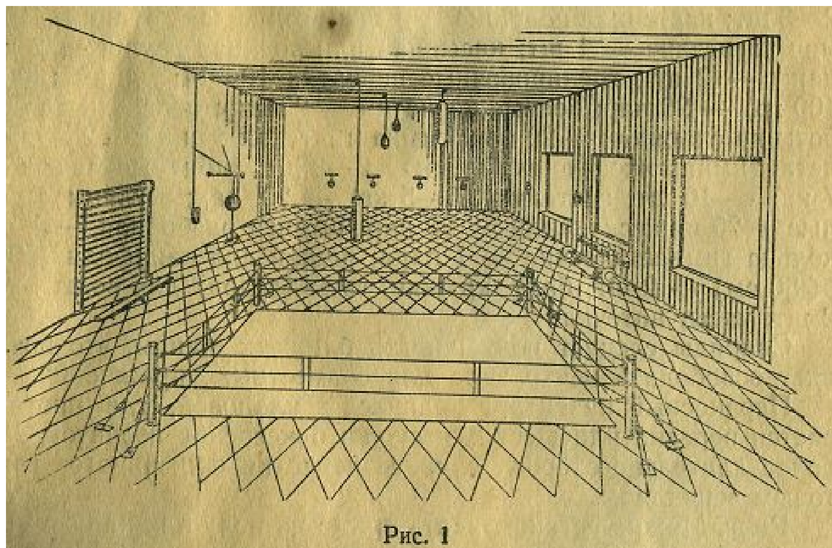
Советская школа бокса ставит своей целью воспитать мужественных, волевых, физически здоровых спортсменов. Зритель с интересом наблюдает содержательные поединки мастерства, силы и воли. Он приветствует победителя, но в равной мере всегда поддерживает проигравшего за его мужество, стойкость и стремление к победе.



МЕСТО ЗАНЯТИЙ БОКСОМ И ИНВЕНТАРЬ

Занятия боксом проводятся в сухом, просторном и светлом помещении, имеющем, как обязательное требование, деревянный пол.

Для полноценной работы с группой в 20 человек желательно, чтобы размер боксерского зала был не менее 18 х 12 м и высотой 3,5 – 4 м. В зале не должно быть выступающих углов, колонн и других предметов, могущих представлять опасность для занимающихся. В отдельных случаях такие предметы должны быть защищены мягким ограждением (тюфяки, маты и пр.) или подняты на высоту не менее 2-х метров от пола. Окраску стен и потолка предпочтительно иметь светлых тонов.


Рис. 1

Помещение для бокса должно иметь прочные потолочные балки для подвески снарядов. Тяжелые снаряды и легкие при подвеске чередуются, чтобы не давать чрезмерной нагрузки на одну балку. Окна, если зал продольный, должны находиться в продольных стенах, широкие, чтобы в зал проникало больше дневного света (рис. 1).

Электрическое освещение рекомендуется делать верхнее и отражающее. Над рингом желательно иметь дополнительное освещение в виде закрытой и концентрирующей свет вниз лампы.

Для обеспечения в зале чистого воздуха в нем оборудуется соответствующая приточно-вытяжная система. В теплое время помещение возможно чаще остается с открытыми окнами. Температура в зале должна поддерживаться на уровне +12°— + 15°С.

За неимением специального зала для бокса можно использовать любое достаточных размеров помещение. Летом можно заниматься на любой площадке в 15Х20 м утрамбованной и очищенной от травы. Часть площадки в 6 Х 6 м отводится для ринга. Вблизи устанавливаются приспособления для подвески снарядов. Иногда для этого можно использовать имеющиеся деревья. На летней площадке количество занимающихся можно увеличить до 25 человек.

Для нормальной работы с группой занимающихся в 20 человек зал должен быть обеспечен следующим инвентарем и оборудованием: ринг 5 Х 5 или 6 Х 6 м — 1; боксерские мешки — 2—3 шт; настенная подушка — 1 шт; воздушная груша — 1 шт; мяч на резине — 1 шт; насыпная или водяная груша — 2 шт; лапы — 2 шт; тренировочные перчатки 10—14; унций (300— 400 гр) — 20 пар; боевые перчатки — 20 пар; перчатки для работы на снарядах — 20 пар; гимнастическая стенка — 2—3 пролета; гимнастические скамейки — 2—3 шт; набивные мячи (1 — 7 кг) — 10 шт; гантели (0,5—5 кг) — 20 пар; булавы тяжелые — 20 пар; скакалки — 20 пар; штанга разборная — 1 шт; кольца гимнастические — 1 пара; ящики для канифоли (50 Х Х 50 см) — 2 шт; баки, кружки, тазы (ведра) для воды — по 2 шт; часы; аптечка.

Снаряды следует подвешивать ближе к стенам, это позволяет освободить центр зала для совместных упражнений.

Переносный инвентарь хранится в кладовой, где протягивается веревка или шест для сушки боксерских перчаток. Для более длительного срока службы перчатки протираются спиртовым веществом.

Ринг. Можно устанавливать прямо на полу или на возвышении (помосте). Он состоит из 4-полых металлических стоек высотой 150 см, 3 — канатов диаметром 3—4 см. Канаты прикрепляются к стойкам посредством 12 металлических растяжек разной формы с нарезными приспособлениями для натягивания и ослабления при установке ринга. Стойки нижней части имеют соски длиной 10 мм, которые вставляются в специальные гнезда. Гнезда (4 шт.) монтируются в пол для ринга 6 Х 6 м на расстоянии 7 Х 7 м, а для ринга 5 Х 5 м — на метр меньше, т. е. на 6 Х 6 м. В комплект ринга входят 8 крючков, которые также закрепляются в полу заподлицо. К крючкам зацепляются концы металлических тросов диаметром 10 мм, верхние концы соединяются со стойками. Концы металлических тросов прикрепляются к крючкам посредством цепей. Нижний канат находится от пола на расстоянии 40 см., средний — 80 см и верхний на расстоянии 130 см. Растяжки, соединяющие канаты со стойками, должны быть на расстоянии 50 см. По углам канаты закрепляются подушками шириной 20 см закрывающие металлические части. Канаты ринга обматываются бинтами или белой материей для защиты тела боксеров от ожогов.

На полу ринга, проходя также под канатами и стойками, настилается мягкий войлок толщиной 2 см. Этот войлок обычно состоит из 4 кусков одинаковых размеров, которые затем сшиваются или скрепляются небольшими гвоздями, чтобы во время боя не разъезжались в стороны. На войлок настилается брезент, концы которого должны выходить за стороны каната на расстояние 50 см.

Ринг на открытой площадке можно оборудовать — врыть в землю четыре столба диаметром 10—12 см и

длиной в 170— 180 см так, чтобы натянутые на них канаты образовали квадрат в 6 X 6 или 5 X 5 м.

Боксерский мешок. В основном, как и настенная подушка, служит боксерам для отработки силы ударов. Его можно изготовить из плотной кожи или брезента. Размеры мешка: длина от 70 до 90 см, диаметр — 32—50 см. Он состоит из 2—3 мешков, помещенных друг в друга. Между мешками имеются промежутки, которые заполняются конским волосом или войлоком. Во внутренний меньший мешок насыпается песок для придания снаряду устойчивого положения и веса. Дно мешка должно иметь такие же прослойки из волоса или войлока. Вес снаряда колеблется от 18 до 30 кг. Он подвешивается на уровне туловища боксера и на 180—200 см от стены, так, чтобы в него можно было наносить различные удары в «голову» и «туловище» как одиночными, так и серийными ударами. Мешок захватывается общими лямками, которые соединяются с петлей троса или веревки, на которой подвешен снаряд.

Настенная подушка. Она делается из мягкого и толстого материала. Ее размер в пределах от 70 X 95 X 195 см до 75 X 100 X 200 см. Она плотно прикрепляется к стене. Лицевая сторона подушки может быть из кожи или брезента. Подушку можно заменить любым гимнастическим матом, сложенным для удобства пополам. Его перекидывают через веревку длиной 120—160 см в зависимости от ширины мата, которая концами закрепляется на крюках, вбитых в стену.

На настенной подушке удобно отрабатывать прямые удары и кроссы.

Воздушная груша. Прикрепляется в центре специальной деревянной или металлической платформы. Размер и форма платформы бывают разные, смотря в каком месте ее можно закрепить. Угловая платформа спереди полукруглая, а сзади образует клин, угол которого равняется 90°. Задним концом платформа крепится в углу двух стен металлическими или деревянными кронштейнами. В центре платформы ввинчивается шарнир с крючком для петли груши. Платформа, устанавливающаяся к, стене, имеет круглую форму.

Толщина платформы 5—7 см.

Сама груша состоит из кожаной покрышки (желательно хромовой) и резиновой камеры, которая вставляется внутрь покрышки и надувается. Чем больше упругость груши, тем быстрее она движется.

Платформа с грушей устанавливается на уровне лица боксера. Удары наносятся по ее центру ударной частью кулака. От первого удара груша ударяется о заднюю часть платформы, отскакивает, ударяется о переднюю и возвращается к задней части. Ударившись третий раз, груша стремится пройти вертикаль. Только в этот момент нужно наносить второй и последующие удары.

Начинающему боксеру после первого удара по груше следует сосчитать «раз — два — три», после чего наносится следующий удар.

Мяч на резине. Растяжной мяч на резине — это обыкновенный футбольный или баскетбольный мяч с шарнирами, по обеим сторонам приспособленными для крепления с резиной. Резина прикрепляется вертикально — один конец к полу, другой — к потолку. Для отработки ударов снизу мяч подвешивается горизонтально — лучше в углу зала между двух стен на вделанных в стены крючках.

Насыпная и водяная груши. Верхняя покрышка насыпной груши изготовляется из кожи, имеет грушевидную форму (для устойчивости). Внутри этой покрышки помещается брезентовый мешок, который обычно заполняется горохом — 2/3, а другую; треть составляет смесь песка с опилками. Брезентовый мешок можно заменить для образования водяной груши резиновой камерой, наполняемой чуть больше половины водой.

Высота подвески определяется ростом боксеров. Подвешивается снаряд таким же образом, как и мешок, через блоки, закрепленные в потолке на расстоянии 180—200 см от стены.

Лапы. Лапа — вспомогательный снаряд тренера. На нем он ставит и шлифует удары боксера. Лапа представляет из себя небольшую плотную, набитую конским волосом или войлоком подушку. Сверху она обтянута сухой кожей. Спереди на гладкой поверхности, в центре, отмечен кружок, служащий ориентиром боксеру при тренировке точности ударов. На тыльной стороне лапы пришивается перчатка, которая одевается на кисть руки тренера и укрепляется ремнем. Лапы делаются на каждую руку. Специальные лапы могут быть заменены тренировочными перчатками.

Набивные мячи. Эти мячи служат для выполнения гимнастических упражнений с отягощением. Занимаются ими как в одиночку, так и группой. Упражнения с ними служат для выработки силы и выносливости. Вес мячей — от 1 кг до 5—7 кг. Мяч делается из кожи или брезента круглой формы с мягкой набивкой внутри из конского волоса и ваты. Необходимо иметь несколько мячей разного размера и веса для пользования ими разными по силам боксерами и в зависимости от характера упражнений.
Часы. Чувство времени у боксера должно быть особенно развито. И учитывать это следует с первого занятия. Поэтому в зале бокса необходимо иметь стенные часы с большой секундной стрелкой или применять песочные часы с 1, 2 и 3-минутными промежутками времени.

Личный инвентарь боксера. Боксер должен иметь свой личный инвентарь, хорошо пригнанный, опрятный и безукоризненно чистый. Принадлежности костюма особенно следует содержать в чистоте — систематически простирывать в горячей воде и соблюдая все требования гигиены.
К личному инвентарю боксера относятся: тренировочный костюм (желательно шерстяной); майка, трусы, боксерки или тапочки, носки; бандаж или раковина (за неимением их — плавки); защитный шлем; тренировочные перчатки для работы на снарядах; боевые перчатки 350—400-граммовые; эластичные бинты

типа «Идеал» для бинтования рук; капа (назубник); скакалка.

Для тренировочных пробежек необходимы баскетбольные кеды и полушерстяные или шерстяные носки. Для упражнений на силу и укрепление связок рекомендуется применять резиновые экспандеры, резиновые бинты или амортизаторы.

Упражнения с резиной рекомендуется делать только по совету тренера и обязательно с последующим расслаблением, ибо чрезмерное увлечение выработкой силы ведет к закрепощению мышц, потери их эластичности и быстроты сокращения.



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Бокс — весьма сложный как в техническом, так и тактическом отношении вид спорта. Он требует от боксера освоения всех разнообразных приемов нападения и защиты, чтобы не -оказаться беззащитным против противника, если тот нащупает или заранее будет знать слабые места в его технике. В связи с этим особое значение в боксе приобретает правильная, полноценная постановка обучения и тренировки. Одних способностей, таланта теперь недостаточно, чтобы прочно завоевать.успех на ринге, нужна упорная и кропотливая работа по овладению мастерством бокса, систематическая и вдумчивая тренировка.

Как и в большинстве других видов спорта, в основу обучения кладутся целостный и расчлененный методы.

В практике тренерско-преподавательской работы по боксу применяются целостный и расчлененный методы.

Иногда пользуются и смешанным методом — после общего показа переходят к показу и объяснению отдельных элементов целого.

На первом этапе обучения целесообразнее применять целостный метод, так как он требует меньше времени и легко воспринимается новичками.

У начинающих боксеров, особенно младших юношей, обычно преобладают зрительная память и подражание. Большое объяснение деталей целого упражнения у них путает восприятие главного момента, который они могут легко скопировать и выполнить. Тренеру остается только поправлять детали, чтобы подражание было правильным. Придерживаясь такого метода, тренеру необходимо соблюдать особую точность и правильность в показе, ибо малейшее отклонение ведет к неправильному освоению приема обучающимися.

При этом методе весьма практичным сказывается использование в качестве наглядных и живых примеров наиболее одаренных и технически грамотных участников занятий. Глядя на технику и тренировку таких товарищей, остальные не только стараются быть такими же, но и легче ухватывают правильность приемов.

Заметно такое использование лучших поднимает и работоспособность начинающих, содействует плотности занятий. Таким приемом пользуется большинство известных тренеров.

Их задача при таком методе занятий — уметь вовремя направить по правильному руслу старания молодежи, учитывая индивидуальные особенности, довести результат хороших и правильных подражаний до прочного навыка.

Метод анализа или расчлененного показа целесообразнее применять в занятиях с квалифицированными боксерами, обладающими уже определенными технико-тактическими навыками и умеющими разбираться в вопросах техники и тактики. Таких боксеров больше уже интересуют детали, варианты и специфические тонкости тех, превратившихся в двигательный навык, приемов, которые первоначально изучались ими по целостному методу.

Здесь общий показ не удовлетворяет запросов и стремлений занимающихся. Требуется анализ приемов, обоснование: почему лучше делать так, а не по другому. Здесь после целостного показа тренер раскрывает сущность отдельных элементов приема, объясняет целесообразность и значение применения его в бою, помогает каждому занимающемуся найти «свое» индивидуальное.

Наконец, в занятиях по боксу практикуется и смешанный метод обучения. Он чаще применяется в работе с начинающими, но уже взрослыми боксерами, для которых характерно критическое отношение ко всему изучаемому. Для них приходится сразу объяснять отдельные детали показываемого приема, тут же разъяснять и обосновывать почему один удар лучше выполнять одним способом, а другой другим.

Из всех перечисленных основным методом ведения обучения следует считать целостный, а два других вспомогательными, помогающими убедительнее доводить до сознания боксеров смысл целого приема, движения. Тренер должен творчески применять методы обучения, исходя из целей и задач тех или иных уроков, учитывать состав и подготовленность своих учеников.

Прохождение материала следует, как правило, начинать с показа, затем давать объяснение и после уже переходить к выполнению занимающимися приема, исправлению у каждого из них неправильностей.

От тренера особенно требуется, чтобы не пропускать ошибок у занимающихся, не дать возможности им превратиться в навык. А привившийся навык, как показывает практика, исправлять всегда труднее, чем научить вначале действовать правильно.

Исправление ошибок в процессе обучения и тренировки — необходимый педагогический прием, устраняющий ненужные, неверные и лишние движения учеников.

Цель и задача каждого очередного урока должны увязываться с предыдущим. Дело в том, что одним занятием не исчерпывается поставленная задача и последующий урок должен включать доработку и шлифовку пройденного, закрепление материала, который был недоработан на предыдущем занятии, показ материала, нуждающегося в доработке на следующем уроке.

Формы организации занятий. Чтобы лучше организовать педагогическую работу в секции, успешнее решать вопросы обучения и воспитания боксеров, повысить у них интерес к предмету, преподаватель должен пользоваться различными формами занятий.

Существуют три формы организации занятий в спортивных секциях: учебно-тренировочные, тренировочные и теоретические занятия.

Учебно-тренировочные занятия. Они удобны тем, что они помогают тренеру объясняемый материал закреплять тут же практически. С этой формы занятий целесообразно начинать первые месяцы работы секции. Но эта форма может быть применена и в занятиях с мастерами, так как боксер, стремящийся к высоким достижениям, должен постоянно повышать свое мастерство, усваивать и закреплять новые технические навыки.

При проведении учебно-тренировочных занятий как и при других формах их, необходимо пользоваться схемой урока, состоящей из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность занятий 90—120 минут.

Вводная часть (5—10 минут) имеет целью организовать группу и ознакомить их с содержанием занятий.

Подготовительная часть (15—20 минут) подготавливает организм боксеров к дальнейшей работе в основной части, одновременно способствует развитию основных физических качеств занимающихся.

Основная часть (40—50 минут) решает главную задачу — овладение техническими и тактическими навыками в боксе, развитие физических и морально-волевых качеств боксера.

Заключительная часть (7—10 минут) имеет целью привести организм боксера в относительное состояние покоя после проделанной напряженной работы.

Вторая форма занятий — **тренировочные занятия** — преследует цель совершенствования техники и тактики боксеров. Тренировочные занятия обычно применяются в случаях, когда ожидается какое-либо соревнование, а время на подготовку к ним остается мало (например, полмесяца), когда разучивание новых элементов техники и тактики не может дать желательного результата. В тренировочных занятиях боксеры дорабатывают и шлифуют те приемы и навыки, которые ранее были усвоены в учебно-тренировочных занятиях, и достигают наилучшей спортивной формы, необходимой для успешного выступления.

Теоретические занятия имеют задачей дополнить знания, расширить кругозор боксера в области бокса. Знание теоретических основ предмета помогает занимающимся лучше разобраться в освоении изучаемого практического материала. Теоретические занятия полезнее проводить в виде бесед перед практическим изучением того материала, который намечен на предстоящий урок.

Планирование и учет работы секции. Успех всей, и спортивной в частности, работы секции бокса зависит от разумного планирования ее и методичного в дальнейшем выполнения плана. Работа без плана, отклонение от него не только вызывают болезненные срывы, расхолаживают занимающихся, но часто приводят к полному развалу секции.

В секции, прежде всего, необходим общий план работы, в котором должно найти свое место все содержание работы секции. Общий план работы должен быть целеустремленным, конкретным, реальным и перспективным. Он составляется на основании плана работы вышестоящих организаций. В общий план работы секции входит: политико-воспитательная работа; тренировочная работа, участие занимающихся в соревнованиях; подготовка к комплексу ГТО и сдача его норм; мероприятия по врачебному контролю; агитмассовая работа; подготовка общественных кадров инструкторов и судей по боксу; организационно-хозяйственная работа.

В понимание о советском спортсмене неразрывно входят его | патриотичность, высокие коммунистические принципы, здоровая коммунистическая мораль, любовь и уважение к коллективу, любовь к труду и умение работать. Поэтому вопросам политико-воспитательной работы с занимающимися в секции должно быть уделено самое серьезное внимание. Сам руководитель секции, тренер, должен быть образцом в поведении как на занятиях, так и в быту.

Спортивные мероприятия и участие членов секции в соревнованиях планируются на основе календарного плана вышестоящих организаций. Надо строить работу секции так, чтобы занимающиеся считали для себя обязательно участие за свою организацию в спортивных мероприятиях вышестоящих организаций. Это делает занятия целеустремленными, вносит в них большую серьезность и ответственность. После проведения внутренних соревнований и отбора сильнейших создается сборная команда коллектива. Эта команда,

руководствуясь календарем своего спортивного общества принимает участие во всех соревнованиях своего общества, районных, областных, городских, республиканских и т. д. Опыт работы в секциях подсказывает, что достаточно подготовленный боксер может участвовать не менее чем в 20—25 боях в год, т. е. иметь 2 боя в месяц.

Реализация общего плана работы секции обеспечивается плановым проведением самого учебно-тренировочного процесса.

К формам планирования учебно-тренировочных занятий относятся: учебный план; программа занятий; учебный график выполнения разделов работы; календарный план спортивно-массовых мероприятий; рабочий план каждого занятия; план — конспект занятий.

Программа занятий помогает последовательно изучать материал. В нее входит перечень упражнений, которые будут давать на занятиях для общей и специальной подготовки боксера, определяется содержание обучения и тренировки. Она составляется на различные сроки — от месяца и больше. Программу надо составлять на каждую группу с конкретной установкой на достижение спортивных показателей. Например, после прохождения своей программы новички должны получить III-й спортивный разряд.

Программа составляется на основании Государственной программы, утвержденной Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Учебный план составляется на один год. В этом плане должны быть указаны теоретические и практические темы, количество часов на каждую тему и другая работа по учебно-тренировочным периодам.

Для установления определенной системы и последовательности в прохождении учебного плана составляется учебный график. При составлении учебного графика изучаемый материал располагается в такой методической последовательности, которая предусматривает плановую подготовку занимающихся по комплексу ГТО и календарные сроки сдачи ими норм комплекса.

Изучение теоретического материала (основы техники, так тики и тренировки правила соревнования и пр.) проходится в соответствующие периоды обучения и тренировки на практических занятиях.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий отражает все спортивные мероприятия, в которых должны участвовать члены секции и которые достигнутыми в них результатами подводят итоги спортивной работы секции.

Календарный план составляется на год. Количество и разнообразие мероприятий определяется составом и степенью подготовленности групп занимающихся. Так календарный план для новичков не включает в себя мероприятий Всесоюзного спортивного календаря, что предусматривается в плане для мастеров-и перворазрядников, как и мероприятия республиканского и областного значения.

Опыт работы показывает, что чем больше занимающиеся участвуют в различных соревнованиях, тем больше повышается их интерес к дальнейшим занятиям.

На основании программы прохождения учебного материала преподавателем составляется рабочий план, в котором он по дням занятий разбивает последовательно весь раздел обучения боксу. Рабочий план целесообразно составлять на каждый квартал с подведением итогов работы в конце каждого месяца.

Такой рабочий план удобен тем, что преподаватель с первого дня занятий нацеливает занимающихся на конечную цель раздела обучения. При подведении итогов работы за каждый месяц рационально проводить соревнования между членами секции на пройденный материал, причем занимающихся необходимо ставить об этом в известность с первого же дня занятий. Это мероприятие дает положительные результаты, боксеры секции стараются своевременно осваивать как можно лучше проходимый материал, чтобы в зачетных соревнованиях показать себя с лучшей стороны.

Рабочий план, в силу своей конкретности, составляется для каждой группы в зависимости от физического состояния и подготовленности боксеров.

Готовясь к каждому уроку, тренер исходит из текущих задач обучения, определяя задачу и содержание следующего урока. В каждое занятие последовательно вводится новый материал, а пройденный повторяется. Свою подготовку к занятию тренер выражает в форме плана-конспекта урока, куда кратко вносит содержание занятия, изложенное в методической последовательности, т. е. по часам урока. В этом конспекте указывается также дозировка упражнений и организационно-методические замечания. План-конспект помогает преподавателю вести занятия продуктивно, целенаправленно и более организованно. В секции бокса, как и во всякой другой спортивной секций, должен вестись постоянный учет всей работы.

С первого дня работы преподавателю необходимо получить анкетные данные о своих занимающихся. Он должен знать возраст, трудовое занятие или учебу (обязательно успеваемость), партийность и т. д., иметь на руках данные первичного врачебного осмотра, показывающие состояние здоровья занимающихся и определяющие их физическое развитие. Этот так называемый предварительный учет необходим преподавателю для близкого ознакомления со своими учениками. Кроме предварительного учета ведется постоянный текущий учет на протяжении всего года работы секции. Данные это-го учета заносятся в журнал посещаемости занятий боксерами.

Тренер, учитывая данные периодических врачебных осмотров, показывающих результаты воздействия занятий на секционеров, может индивидуально для каждого боксера видоизменять подбор упражнений и нагрузку. Совместно с членами бюро секции тренер учитывает также ход подготовки и сдачу нормативов ГТО,

результаты соревнований и всю повседневную спортивную и общественную работу секции. В конце спортивного года подводятся общие итоги работы секции — составляется итоговый учет.

Одним из основных документов учета работы является журнал учета учебной работы секции, который ведется тренером весь год. В этом журнале записывается содержание (учебный материал) уроков, отмечается посещаемость занятий боксерами. Журнал учета позволяет тренеру контролировать свою работу и успешнее осуществлять задачи обучения.

Учет за состоянием здоровья занимающихся в течение всего года ведется врачом спортивной организации, в которую входит секция бокса. Результаты первичного и текущих врачебных осмотров заносятся в специальные карточки обследования.

Большое значение в работе секции имеет учет результатов соревнований. Это помогает тренеру и бюро секции коллектива правильно оценить постановку и ведение занятий, своевременно выправлять недостатки и ошибки в общей работе и по отношению к каждому занимающемуся отдельно.

Учет личных результатов ведется в форме боевых списков боксеров, а результаты командных соревнований записываются в отдельном журнале.

В боевой список боксера заносятся отдельные встречи и исход боя, а в журнале учета командных соревнований записываются все соревнования, в которых участвовала команда секции и ее результаты.

Для себя преподаватель может заносить в этот журнал и отдельные интересующие его встречи.

В конце года обычно подводятся общие итоги участия секции бокса в соревнованиях — сколько было встреч и исход их, сколько каждый боксер участвовал в соревнованиях в году и сколько всего получил побед и поражений.

Кроме всего этого некоторые преподаватели имеют личный дневник, куда заносится все, что связано с работой секции.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОКСЕРА

Физическая подготовка боксера на всем протяжении его спортивной деятельности имеет основное значение в достижении успехов на ринге.

Сам по себе бокс с его техническими приемами — ударами и защитами еще не обеспечивает всестороннего физического развития занимающихся. Для этого необходимы плановые занятия другими видами спорта как подсобными для боксера, так и специальными упражнениями, направленными к развитию и воспитанию специфических для бокса качеств, способностей и навыков.

Без достаточной силы, ловкости, выносливости и быстроты, без хорошего и свободного владения своим телом невозможно стать хорошим боксером, а все это требует большой работы.

Каждое специальное упражнение должно отвечать характеру боевых действий боксера и требованиям всесторонней физической подготовки, должно преследовать свою определенную цель. Бесцельное выполнение упражнений будет только тормозить правильную общефизическую подготовку боксера.

Каждый род упражнений находит свое место в соответствующей части урока или учебно-тренировочных занятий.

Занятие по боксу должно начинаться со строевых упражнений, которые помогут тренеру организовать группу, удобно расположить и перестроить занимающихся для одновременного выполнения упражнений всей группой.

В подготовительной части урока — разминке используются общеразвивающие гимнастические упражнения без снарядов. Они выполняются в движении, на месте, сидя и лежа. Данные упражнения развивают и укрепляют мышцы, развивают и тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, повышают их функциональную способность.

В основной и заключительной части урока применяются общеразвивающие упражнения с гимнастическими снарядами и на снарядах.

В заключительную часть включаются упражнения с набивным мячом, гантелями, скакалкой, на гимнастической стенке, канате, перекладине, стенных блоках, кольцах и т. д.

Упражнения, выражающие боевые движения боксеров, носят названия специальных подготовительных упражнений. Такие упражнения выполняются как всей группой, так и индивидуально в ходьбе по кругу и на месте. Они выполняют задачи подготовки начинающих боксеров к овладению основной техники бокса и специальными боевыми навыками.

Специальные упражнения на боксерских снарядах повышают умение и способность боксеров наносить удары технично, грамотно, сильно, быстро и точно как одиночно, так и сериями.

На тренировочном ринге боксеры проводят бой с тенью, условные и вольные бои, т. е. специальные боевые упражнения. Бой с тенью развивает и увеличивает подвижность и ловкость — необходимые качества в бою. В условном бою занимающиеся разучивают и совершенствуют отдельные элементы техники и тактики боя. Вольный бой повышает боевую практику боксеров, развивает их тактическое мышление в боевой обстановке.

Для всесторонней физической подготовки боксера недостаточно ограничиться выполнением физических и

специальных упражнений на занятиях. Необходимо практиковать кроссы (бег о пересеченной местности) с одним-двумя рывками (до 100 м) в средине бега, заниматься бегом на лыжах, играть в баскетбол, бороться.

Дополнительные занятия вспомогательными спортивными упражнениями способствуют овладению двигательными навыками и повышают всестороннюю подготовку боксера. К этому же должны быть направлены, как первоначальная основа, занятия по комплексу ГТО.

Ниже раскрывается содержание основных групп упражнений в той последовательности, в которой они должны даваться по частям урока.

Общеразвивающие упражнения. Каждый начинающий боксер должен научиться правильно выполнять упражнения, даваемые тренером в разминке. Эти упражнения способствуют укреплению мышц тела и вырабатывают у занимающегося координацию движений, ловкость, выносливость, силу и другие необходимые качества.

Специальные упражнения помогают быстрее и правильно овладевать приемами ударов и защит.

Общеразвивающие упражнения должны охватывать все группы мышц тела. Они дают положительные результаты только в том случае, если боксеры проделывают их на каждом занятии. На упражнения разминки в подготовительной части следует обращать серьезное внимание и тренер должен настойчиво поправлять, показывать и объяснять начинающим боксерам как правильно выполняется то или иное движение.

Упражнения в движении. В подготовительно-разминочную часть урока входят:

Простая ходьба.

Спортивная ходьба.

Бег в течение 3-х минут с 2—3 рывками на 15—50 м.

Поскоки на ногах, левым и правым боком вперед.

Попеременные поскоки на ногах левым и правым боком вперед (раз-два и раз-два): на счет «раз-два» делается два поскока левым боком, на счет «и» быстрый поворот правым боком в сторону движения и опять два поскока.

Переменный шаг левым и правым боком вперед. Этот шаг заключается в ходьбе боком в сторону движения сменой ног: левая нога делает боковой шаг впереди правой ноги, затем — сзади. После овладения данным упражнением его можно усложнить вращением таза в левую сторону (при шаге левой ногой спереди правой ноги).

Прыжки на двух ногах вперед с одновременным вращением таза в левую и правую стороны.

Попеременные энергичные взмахивания прямыми руками в направлении вверх — вниз (при шаге правой ногой — мах левой рукой вверх, правой вниз, при шаге левой — наоборот). Круговые движения согнутыми руками в плечевых суставах — вперед и назад.

Под шаг левой ноги движение прямых рук в стороны, под правую ногу — руки перед собой. Это упражнение усложняется попеременным движением рук по левой и правой диагонали (под левый шаг).

Попеременные наклоны туловища в левую и правую сторону под соответствующие шаги левой и правой ногой. Руки попеременно скользят по бокам вверх, сгибаются в локтях, кисти доходят до подмышек.

Попеременные повороты туловища в левую и правую сторону под соответствующие шаги левой и правой ногой. Это упражнение необходимо делать и двигаясь спиной вперед, т. е. отходом назад.

Из этого положения наклоны туловища — вперед с попеременным касанием правой рукой носка левой ноги и сделав два подготовительных поворота левой рукой носка правой ноги. При одновременном выполнении упражнений всей группой можно пользоваться подсчетом: «раз-два-три, раз-два-три». При счете «раз» делается быстрый наклон вперед и касание правой рукой носка левой ноги. При счете «два-три» делаются подготовительные повороты туловищем в правую и левую сторону, а при счете «раз» опять делается резкий наклон туловищем вперед и касание левой рукой носка правой ноги и т. д.

Те же самые упражнения следует выполнять и при движении спиной вперед.

Упражнения для растягивания мышц плечевого сустава и увеличение его подвижности: руки согнуты, локти отведены в стороны — делать попеременные плавные круговые движения раскрытыми ладонями над головой в горизонтальной плоскости. Каждая ладонь, обращенная к полу, начиная движение спереди — назад, обходит голову сзади и выдвигается вперед с другой стороны. Это упражнение можно делать и в обратном направлении — сзади — вперед; отведение плеч назад и приведение вперед; движение плеч вверх — вниз; круговые движения плечами вперед и назад. Упражнение можно выполнять произвольно.

Руки выпрямлены перед собой: мелкие частые движения рук вверх — вниз, скрестно; скрестное движение рук в горизонтальной плоскости.

Руки в стороны: мелкие частые движения рук в передне-заднем направлении, то же в вертикальном направлении — вверх — вниз.

Большие круговые движения расслабленными руками в передне-заднем направлении.

Руки согнуты в локтях, кулаки у подбородка. Под каждый шаг левой ноги быстрое движение рук вперед, затем — вверх, потом — в стороны. Заканчивается упражнение движением рук от подбородка вниз.

При выполнении данного упражнения необходимо следить за тем, чтобы правая нога энергично отталкивалась от пола вперед, а левая ставилась на носок одновременно с выпрямлением рук. При движениях

рук вперед, вверх, в стороны и вниз делать выдох, а при возвращении рук в исходное положение к подбородку — вдох.

Из стойки: нанесение прямого удара левой в голову под шаг левой ногой, то же в туловище под левую ногу.

Из стойки: нанесение с поворотом туловища под левую ногу правого прямого удара в голову, тоже в туловище под левую ногу. Левую ногу ставить на носок одновременно с ударом, правой ногой делать резкий толчок. В момент удара производится полный выдох.

Из стойки двойные и тройные и прямые удары в голову и туловище:

двойные прямые удары левой — правой в голову под левый шаг «раз-два»,

тройные прямые удары под левые шаги «раз-два-три», причем первый удар наносится в туловище, а вторые «раз-два» в голову. Акцент делается на нарастающей скорости на последние «раз-два».

Тройные прямые удары под левые шаги «раз-два-три». Первые два удара идут в туловище, быстрый третий удар левой рукой наносится в голову.

При выполнении двойных прямых ударов в голову или туловище удары наносятся под один шаг левой ногой. Правая нога слегка подтягивается к левой и создает удобное исходное положение для последующего (в темпе) повторения данных ударов в движении по кругу. При нанесении тройного прямого удара левой рукой (комбинация раз-два-три) последний удар наносится под быстрый дополнительный шаг левой ногой. Эти одиночные, двойные и тройные удары следует отрабатывать и при движении спиной вперед, т. е. при отходах.

Из стойки при движении по кругу нанесение одиночных боковых ударов: левый боковой в голову с левым шагом и под правый шаг, то же в туловище; правый боковой удар под левый шаг, то же в туловище.

Нанесение боковых ударов попеременно левой и правой рукой в голову под разноименные шаги ног с энергичным финишем серией боковых ударов. То же в туловище. Повторение этих ударов при движении по кругу спиной вперед, под шаги одноименной ноги назад.

Нанесение одиночных ударов:

левый снизу в туловище с левым шагом, то же под правую ногу,

левый снизу в голову с левым шагом и под правую ногу.

Нанесение удара правой рукой в туловище под шаг с левой ноги, то же с правым шагом.

удар правой рукой снизу в голову под шаг левой ногой, то же с правым шагом.

Нанесение ударов снизу попеременно правой и левой рукой под шаг с разноименной ноги с энергичным финишем серией ударов снизу. Эти же удары необходимо отрабатывать и при движении по кругу спиной вперед, но здесь удары наносятся под шаги одноименной ноги назад.

Нанесение серий тройных ударов:

«раз-два-три» — «раз-два-три», комбинация из чередований двух ударов снизу в туловище и бокового удара в голову. Например, удар снизу правой рукой, затем левой и правый боковой в голову, тут же следует переход в нанесении данной серии с удара снизу левой рукой. Затем все повторяется с движением по кругу спиной вперед, но удары руками следуют уже под шаги с одноименной ноги.

Внезапные серии ударов по условному хлопку с предварительным защитным движением нырком в правую или левую сторону. Например: нырок вправо (полукруговое движение туловища в правую сторону) под правый шаг следует внезапный хлопок тренера и с перемещением туловища влево под шаг левой ноги боксеры быстро — слитно наносят серию ударов правый—левый снизу в живот и правый боковой удар в голову. После этого следует нырок в другую сторону и следует сигнал для нанесения той же серии с другой стороны.

Упражнения для мышц ног и координации движений: прыжки по кругу на правой ноге, правой рукой с поворотом туловища влево быстро коснуться левой ноги, которая на весу делает моховые движения в передне-заднем направлении. Маховую ногу следует посылать вперед прямую до уровня подбородка, где и происходит касание с правой рукой. Движение маховой левой ноги должно быть согласовано с движением правой руки, т. е. у точки встречи они должны быть одновременно. Затем идут прыжки на левой ноге, левая рука касается правой — маховой ноги. Выдох делается во время касания рукой ноги.

Три поскока вперед — на четвертый поскок толчок ногами вверх с одновременным касанием руками носков ног.

Поскоки левым боком вперед по кругу с одновременным нанесением подготовительных и финтующих ударов левой рукой и самостоятельно или условно по хлопку преподавателя, нанесение акцентированного удара правой рукой (можно любого).

Упражнения на месте. Упражнения на месте стоя: основная стойка — носки вместе, руки согнуты в локтях, кулаки у подбородка: резкий наклон вперед, руками достать пол — выдох, выпрямиться в исходное положение — вдох.

Основная стойка, ноги расставлены шире плеч, пружинистые наклоны вперед, руками доставать пол перед собой и за пятками — два небольших выдоха, выпрямиться в исходное положение — вдох.

Ноги широко расставлены, соединить кисти рук за головой: делать медленное круговое, движение туловищем в левую и правую сторону на четыре счета. При движении туловища вперед голова выпрямляется и делается выдох, при движении туловища назад подбородок опускается к груди — вдох.

Из того же исходного положения сделать резкий наклон туловища вперед «рубка дров» — выдох,

выпрямиться — вдох.

Исходное положение — наклон вперед, руки расслаблены и опущены вниз: — резко развести руки в стороны — выдох, опустить руки — вдох.

Основная стойка: сжимание и разжимание пальцев из положения рук вперед, вверх, в стороны, вниз.

Основная стойка, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак, вращение кистями и лучезапястных суставах в левую, правую сторону; движение вверх — вниз, влево — вправо.

Из положения ноги врозь, руки в стороны, резкие попеременные повороты туловища в левую и правую сторону, кулаки, обращенные внутрь, в конечный момент движения как бы наносят акцептованный удар с размаха. Вес тела при поворотах попеременно переносится с одной ноги на другую.

Из наклона вперед, руки в стороны, ноги врозь, попеременные повороты туловища влево и вправо.

Упражнения на месте сидя. Из положения сидя в упоре сзади: резкие поочередные движения левой и правой ногой вверх и медленное опускание вниз; скрестные движения ногами вверх — вниз, вертикально («ножницы»); то же влево — вправо, горизонтально; медленные круги ногами в левую и правую сторону.

Из положения сидя, руки в положении боксерской стойки, ноги широко врозь, попеременно одной и другой рукой наносить прямые удары к ступне разноименной ноги соответствующим поворотом туловища; поочередно поджимать каждую ногу, подтягивая ее руками к себе; одновременно поджимать ноги, захватывая их за голени и подтягивая к себе. При сгибании ног выдох, при выпрямлении — вдох.

Из положения сидя в упоре сзади, — сделать резкий толчок одновременно руками и пятками выпрямленных ног и соединить руки и ноги на уровне линии рта, а затем за счет разгибания туловища назад медленно опустить ноги.

Упражнения на месте лежа. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги вместе, — сделать резкий наклон туловища вперед, достать ладонями пальцы ног;
правая нога скрестно лежит на левой, — сделать резкий наклон вперед, левой рукой нанести прямой удар к правой ступне; переменив положение ног, — нанести удар правой рукой.

Лежа на спине делать движения попеременно правой и левой ногой, имитируя езду на велосипеде.

Лежа на спине, руки выпрямлены вдоль туловища ладонями к полу, поднять выпрямленные ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой, опустить ноги в исходное положение.

Лежа на спине, руки в стороны, ладони упираются о пол, ноги приподняты в вертикальное положение — опускать и приподнимать ноги в левую и правую сторону.

Лежа на животе с вытянутыми вперед руками — прогибание туловища с энергичным движением рук и ног вверх.

Из положения упора лежа:
сгибание и разгибание рук — разгибание делать быстрее и с выдохом;
попеременное сгибание и разгибание рук.

Для укрепления кистей рук данное упражнение рекомендуется выполнять с опорой на пальцы, а затем медленно сгибать руки, опуская таз и подавая туловище вперед за счет толчка ногами. Вернуться в исходное положение, используя толчок руками, назад («ныряние»).

Из упора присев, колени врозь, — принять положение упора лежа и вернуться в исходное положение («лягушка»).

После каждого напряженного или силового упражнения необходимо делать упражнения на расслабление непосредственно работавших мышц. Это необходимо для выработки умения расслаблять мышцы во время отдыха после силовой работы. Здесь применяются различные потряхивания конечностями с полным расслаблением мышц.

Упражнения, которые даны выше, включают в себя и общеразвивающие, и специальные. Такое чередование следует соблюдать при разминке, т. е. в подготовительной части занятия.

После упражнений подготовительной части следует переходить к упражнениям основной части урока. Если в разминке подготовка организма к дальнейшей работе проводится за счет упражнений без снарядов, то в основной части занятия упражнения даются специального характера, связанные с тренировкой в парах и на снарядах.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

От хорошей постановки работы в основной части урока более всего зависит успешное овладение боксером специальными двигательными навыками.

Бой с тенью. Основная или специальная часть урока, после предварительного бинтования рук, начинается боем с тенью.

Бой с тенью относится к группе специальных упражнений на ринге. Это упражнение имеет целью настроить занимающихся по-боевому, повышает эмоции и работоспособность организма к работе с партнером. Бой с тенью помогает лучше овладеть техникой бокса. Боксер, делая это упражнение, должен не механически, бессистемно выполнять удары, передвижения и защиты, а строго контролировать и направлять свои действия по определенной системе, увязывать их с тактическими установками.

Бой с тенью приучает боксера творчески и разумно мыслить в бою. Воображая мысленно работу с противником, боксер как бы практикуется в различных боевых действиях, наносит удары в атаке и контратаке, применяет ответные и встречные удары одновременно с передвижением по рингу, практикует защиту от воображаемых атак противника и пр.

Бой с тенью новичков включает в себя только те элементы техники бокса, которые были пройдены на предыдущих занятиях. В дальнейшем, по мере усвоения новых ударов и защит, все должно находить свое отражение и закрепляться в бою с тенью.

Условный бой. После боя с тенью, одев перчатки, боксеры приступают к разучиванию различных боевых комбинаций ударов и защит. Материал должен даваться, исходя из задачи урока, а не случайно, должны учитываться нерешенные задачи предыдущих уроков.

После изучения приемов в комбинациях, проводится проверка усвоения и закрепление пройденного материала в условном бою. Условный бой — особо важное специальное упражнение на ринге. Оно отучает боксеров от бездумного обмена ударами. Допуская боксеров к условному бою, тренер дает задание, как каждому из них действовать в предстоящем бою, какие приемы и защиты должны быть применены тем и другим партнером. Например, один боксер атакует только прямыми ударами в голову и туловище, хорошо передвигаясь вокруг партнера, другой применяет только легкие и техничные удары. Боксер должен твердо знать, что выигрыш по очкам (в равном бою) достается более умному и разнообразному в технико-тактическом отношении бойцу, что выходя на ринг надо строить свой бой на техничном обыгрывании противника.

Эти условия заставляют действовать боксеров обдуманно в бою, они стремятся показать себя с лучшей стороны, а преподаватель подмечает их ошибки, чтобы потом раскрыть их занимающимся. Если допущенные к условному бою не выполняют поставленного задания, следует прекратить бой и предложить боксерам дополнительно отработать не получающиеся приемы в комбинациях и на снарядах до полного их освоения. Нельзя допускать к условному бою неподготовленных учеников.

В практике целесообразнее всего условный бой делать в виде зачетного боя к допуску на последующий вольный бой. Такой момент дисциплинирует боксеров в деле правильного усвоения приемов техники бокса, повышает интерес к овладению зачетным материалом. Условный или зачетный бой на оценку рациональней давать в конце третьей недели занятия. За неимением ринга условный бой можно проводить в зале, обозначив на полу квадрат.

Вольный бой. Основная ступень в деле проверки боевых качеств боксера на ринге. К вольному бою следует допускать только достаточно подготовленных занимающихся.

В отличие от условного в вольном бою боксер действует самостоятельно, применяет и использует по своему усмотрению все те удары и защиты, которые успел усвоить на занятиях и закрепить в условных боях.

Вольный бой ведется по всем правилам судейства. Первый вольный бой обычно надолго остается в памяти у учеников, поэтому он должен быть хорошо подготовлен тренерами в процессе занятий. В нем не должно быть слепого азарта, все ведется спокойно, осмысленно и в нужном темпе.

В вольном бою формируется психология поведения боксера на ринге, раскрываются положительные и слабые стороны в действии боксеров в боевой обстановке. И это первое впечатление от вольного боя очень ценно. Опытному тренеру достаточно просмотреть своего ученика в вольном бою один раз, чтобы понять и определить степень его подготовки, осознать способности боксера, отдельные его качества.

Вольный бой для более квалифицированных боксеров проводится с определенными тактическими задачами, например, бой только на дальней, средней или ближней дистанции, бой с высоким или низким, легким или тяжелым противником, бой с левшой и т. п.

В вольных боях нельзя разрешать боксерам делать ставку на сильный удар. Это приводит к обеднению и ограниченности боевых действий боксера в бою, останавливает их рост.

Содержательно проведенный вольный бой может дать право боксеру выступать в первом классификационном соревновании, но не ранее 2—3 месяцев с начала занятия. Преждевременное участие в соревнованиях может привести к отрицательным результатам как в деле дальнейшего овладения боксером техники, так особенно в чисто психологическом отношении.

После вольного или условного боя в основной части урока следует переходить к упражнению со скакалкой и на специальных боксерских снарядах.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ

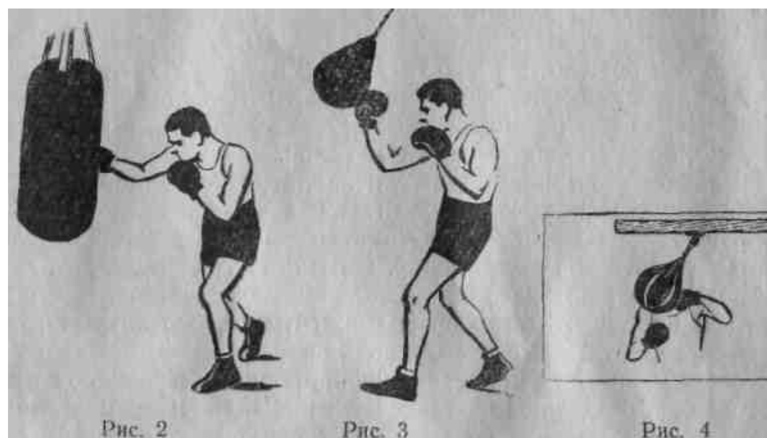
Скакалка. Это упражнение относится к группе общеразвивающих упражнений с гимнастическими снарядами. Для боксера скакалка необходимый снаряд. Работа с ней дает силу и выносливость ногам, укрепляет голеностопный сустав, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Упражнение со скакалкой следует начинать с одного прыжка на оборот скакалки. При длительной работе с ней необходимо увеличивать нагрузку, делая по 10—15 рывков (на один прыжок два оборота скакалки). Скакалку применять можно и в заключительной части урока с последующими упражнениями на расслабление.

Лапы. Лапы — специальный боксерский снаряд — надеваются и закрепляются на руках тренера. Они служат средством отработки ударов одиночных и сериями, как в атаке, так и в контратаке и встречных. Принято говорить, что лапы «ставят удар» в смысле его точности и правильности нанесения.

Суть работы на лапах заключается в подставке их тренером под наносимые боксером удары. В конечный момент удара тренер применяет небольшую отдачу руки назад. Сильно посылать лапу вперед навстречу удару будет ошибкой потому, что, во-первых, боксер теряет чувство дистанции (чаще всего в бою такие боксеры при атаке не достают противника ударами), во-вторых, жесткое в таком случае соприкосновение руки с лапой может повести к повреждению рук и боксера и тренера.

Путем неожиданной подставки лапы для удара из любого положения у боксера воспитывается и повышается быстрота реакции в нанесении ударов на открытую цель.

Работая с боксером на лапах, тренер легко контролирует и подмечает его недостатки, а сам боксер быстро и легко осознает и исправляет свои ошибки.


Рис. 2 Рис. 3 Рис. 4

Мешок. На мешке (рис. 2) вырабатывается сила и слитность ударов двойных, тройных и сериями. На этом снаряде боксер применяет все формы и виды ударов. Площадь мешка дает возможность практиковать различные удары как в голову, так и в туловище, форма мешка позволяет наносить удары из любого положения и передвижения.

Насыпная груша. На груше (рис. 3) вырабатывается быстрота ударов и точность. Насыпная груша не только удобна для отработки прямых и боковых ударов, но и ударов снизу. На груше, как и на мешке, можно работать одиночными и серийными ударами. Применяя упражнения с раскачиванием груши, можно совершенствоваться в защитных действиях (нырки, уклоны).

Пневматическая груша. Пневматическая груша — снаряд для выработки ритма в нанесении ударов и их точности, приобретения навыка наносить удары с определенной силой. Слитность, быстрота и точность ударов, чувство ритма и внимание — необходимые качества боксера. Упражнения на пневматической груше служат прямой цели воспитания у боксера этих способностей и качеств. Применимы на ней только прямые и боковые удары — раздельно и слитно, одиночные и двойные (рис. 4).

Кроме перечисленных основных боксерских снарядов, существуют и другие, — настенная подушка для изучения и отработки техники прямых ударов, пунктбол для точности встречных ударов.

Все эти снаряды дают возможность повышать плотность урока и вести самостоятельную работу по отработке техники бокса.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ВИДЫ СПОРТА

Как бы вдумчиво и старательно не занимался спортсмен специально одним видом спорта, он не сможет достичь лучших для себя результатов, полностью использовать свои способности, если не будет включать в свою тренировку другие виды спорта в качестве подсобных к основному. Только такая комплексность может обеспечить спортсмену воспитание и развитие разносторонних качеств и способностей, что является основой для успеха в любом одном избранном виде. Так и в боксе недостаточно только одной боксерской тренировки. Игра в баскетбол и ручной мяч поможет боксеру выработать подвижность, ловкость, быстроту, точность, общую выносливость организма и быстроту реакции.

Легкоатлетический бег по пересеченной местности даст боксеру общую выносливость. Короткие пробежки и рывки развивают быстроту и силу, различные прыжки укрепляют мышцы ног, вырабатывают ловкость. Метание снарядов (особенно ядра и диска) даст боксеру резкость и быстроту, а также способность акцентировать удар. Толкание ядра и метание диска укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса и спины, что очень важно для боксера.

Ходьба на лыжах, кроме оздоровительного значения, вырабатывает у боксера общую выносливость,

развивает и укрепляет все группы мышц и особенно способствует развитию и постановке дыхания. Плавание, как и лыжный спорт, увеличивает жизненную емкость легких и имеет большое закаливающее значение. Прыжки в воду вырабатывают и дают смелость и решительность.

Занимаясь борьбой в стойке, боксеры развивают физическую силу, выносливость и ловкость, развивают мышечное чувство, быстроту реакции.

Борьба в стойке заключается в различных захватах шеи, рук, туловища и в кратковременной силовой и рывковой борьбе с целью вывести партнера из равновесия, она учит самому все время находить и сохранять устойчивое положение.

На действия партнера следует применять различные защитные действия: уклоны, нырки, боковые шаги, отбивы и т. д. с последующим захватом партнера для борьбы (удобной для себя).

Борьбу в стойке следует проводить продолжительностью в 3—6 минут и в темпе.

Упражнения в борьбе связаны с преодолением сопротивления партнера, увеличиванием мышечных усилий в определенных направлениях и рациональным расходованием силы. Очень важно в момент борьбы не задерживать дыхания. В занятия следует вводить упражнения во взаимном толкании (не грубо) в область живота или груди то левой, то правой рукой и др.

Летом полезно заниматься греблей. Упражнения, связанные с греблей, хорошо развивают и укрепляют мышцы рук, спины и живота, а чистый воздух и вода служат гигиеническим целям.

Вышеуказанные вспомогательные спортивные упражнения планово чередуясь, должны регулярно вводиться в учебно-тренировочный процесс боксера.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ БОКСЕРА

Безвозвратно ушло в историю бокса то время, когда на ринге побеждала или только сила или только техническая вооруженность бойца. Сила «и быстрота, ловкость и выносливость с одной стороны, настойчивость и предельная волевая стойкость, отвага и решительность, с другой, — только обладая всем комплексом этих физических и морально-волевых качеств и способностей боксер в настоящее время может считаться настоящим мастером своего дела, рассчитывать на успех в соревновании с другими лучшими бойцами страны, Европы или мира. Ни одно из этих качеств, в какой бы максимальной степени оно ни было в отдельности присуще данному бойцу, не сделает его лидером ринга. Он может в отдельных случаях одержать, казалось бы, убедительную победу, но бесславный конец его неизбежен. Современный боксер должен быть олицетворением всесторонне физически подготовленного атлета, волевого и умного. Об этом мы уже говорили и еще раз должны повторить, чтобы каждый боксер с первых шагов своих к рингу знал, что одной техники в боксе мало, чтобы вопросам формирования в себе настоящего атлетизма он с первого до последнего дня уделял максимальное внимание. Тренер в этом отношении в содружестве с врачом-специалистом должен стать особо вдумчивым и чутким руководителем и наставником.

Остановимся в пределах возможного на средствах и методах развития и воспитания указанных выше качеств.

Сила. Развитие мышечной силы достигается общеразвивающими упражнениями и упражнениями с отягощением, а силы всего тела — преимущественно упражнениями с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения обеспечивают укрепление всей костно-мышечно-связочиой системы, развивают силу, гибкость и т. д., способствуют освоению более сложных упражнений боксера.

К общеразвивающим упражнениям относятся:

упражнения без снарядов для рук, туловища, ног и шеи, всевозможные сгибания и разгибания, вытягивания, поворачивания и т. п.;

упражнения со снарядами — с резиной, гантелями, штангой, набивными мячами, булавами и др., служащими в качестве отягощений для большего воздействия на мышцы.

Весьма действенными являются упражнения на снарядах — на гимнастической стенке, скамейке, кольцах, канате и др.

В раздел упражнений с сопротивлением входят простейшие формы борьбы, толкание, так называемый «пуш-пуш» и др.

Для боксера должно стать обязательным ежедневное отжимание от пола в упоре на двух или одной руке с постепенным увеличиванием нагрузки за счет количества движений и изменения угла соприкосновения рук с полом.

Применение вышеуказанных упражнений должно быть спланировано так, чтобы боксер занимался ими ежедневно — даже в дни, когда он не идет в зал. Для занятий дома надо подбирать соответствующие упражнения, не требующие наличия гимнастических снарядов. Тренер должен серьезно подходить к составлению комплексов таких занятий для своих учеников, учитывая все индивидуальные данные и способности каждого из них. Это относится как к подбору самих упражнений, так и решению вопроса дозировки — количества раз в каждом упражнении, темпа движений, чередования и последовательности упражнений в комплексе. Особенное внимание должно быть обращено на соблюдение правильного дыхания при силовых упражнениях: в момент напряжения и расширения грудной клетки — вдох, в моменты

расслабления, сжатия грудной клетки — выдох и только в отдельных случаях самая кратковременная задержка дыхания.

Мышечное усилие в упражнениях с отягощениями или в сопротивлении должно быть только таким, какое требуется для выполнения движения или преодоления противодействия партнера, но не более — без какого-либо добавочного искусственного волевого напряжения. В моменты пауз между упражнениями должно производить полное расслабление мышц, особенно тех, которые только что участвовали в данном упражнении. Это учит боксера умению расслаблять мышцы, приучает его пользоваться расслаблением, в целях борьбы с утомлением мышц, что потом позволяет ему использовать этот метод и на ринге в соответствующие моменты боя и перерывы, переходит в естественный навык.

Быстрота. Часто боксер обладает достаточно сильными мышцами, но быстрота сокращения мышц при работе у него явно недостаточна. Выявляется необходимость заняться выработкой быстроты. Быстрота сокращения мышц зависит от быстроты передачи нервных импульсов из головного мозга к работающим мышцам, а это требует и способности и навыка и, что надо ясно усвоить, поддается совершенствованию. Известное значение для быстроты сокращения мышц имеют и процессы, протекающие непосредственно в них самих.

Сущность развития быстроты действия у боксера состоит в многократном повторении упражнений с необходимой быстротой и силой. Это вырабатывает у боксера нужное умение и навык при выполнении ударов, защит и остальных элементов техники. Выработка быстроты движений должна идти одновре-м нно с выработкой силы мышц, так как в двигательной деятельности боксера эти два качества тесно связаны друг с другом.

Тренируя быстроту, надо научиться делать движения экономно, без излишнего напряжения работающих мышц и полного расслабления остальных. Все это требует длительной и осознанной тренировки, умение и навык вырабатываются многократной тренировкой однотипных движений. В конце концов движения становятся уверенными, быстрыми и точными. Отличным методом для выработки быстроты реакции в приемах атаки и контратаки служит работа с тренером на лапах, также бой с тенью.

Ловкость. Качество ловкости неразрывно связано с качествами силы и быстроты — сильные и «быстрые» мышцы помогают лучше овладеть ловкими движениями.

Ловкость в отношении двигательной деятельности боксера характеризует его способность к осуществлению сложных в координационном отношении двигательных актов, способность переключения от одних, точно координированных движений к другим, способность быстрого выполнения новых двигательных актов в соответствии с внезапно возникшими задачами в связи с меняющейся обстановкой.

Чтобы стать ловким, необходимо в тренировке выполнять всевозможные упражнения на координацию из различных исходных положений. Ловкость — это совершенное владение своим телом, управление им и мышцами.

Наиболее ценными упражнениями, вырабатывающими ловкость, являются акробатика, в первую очередь, игры типа баскетбол, прыжки легкоатлетические и в воду.

Но в боксе, кроме общей ловкости, нужна специальная ловкость — специфическая ловкость в нанесении ударов, применении защит и передвижений в сложных динамических условиях и обстановке. Упражнения, вырабатывающие боксерскую ловкость, исходят из самих технико-тактических приемов, которыми боксер овладевает в процессе тренировочных занятий и чем настойчивее он будет осваивать технические и тактические приемы бокса, тем он будет ловчее в бою на ринге.

Специальную ловкость у боксера хорошо вырабатывает бой с тенью, условный и вольный бои, где ловкость воспитывается в конкретных условиях боя. Неожиданно возникающие в бою положения требуют от боксера способности быстро ориентироваться в них и реагировать на поведение противника ловкими, технически организованными и сознательными действиями.

Точность. В боксе точность движения является решающим условием действенности нанесения одиночных ударов или применения защиты и зачастую главным фактором в результате всего боя в целом. Выработке и воспитанию этого важного качества боксер должен уделять внимание с первого дня своих занятий. Все упражнения общеразвивающего и специального характера необходимо выполнять не только быстро, но и точно. Несоблюдение последнего требования не замедлит дать свои результаты: боксер привыкает выполнять удары и защиту наугад. А это значит, что прием либо пройдет, либо нет, либо он будет действенным, либо пустым. Здесь надо сказать, что зрительный контроль, т. е. взгляд должен сопутствовать каждому движению — тренировочному или боевому. Удары и другие приемы с закрытыми глазами — это действия вслепую, ожидать в них точности нельзя.

При работе боксера в комбинациях на «лапах» или в условном и вольном бою тренер должен следить за тем, чтобы ученики выполняли приемы с открытыми глазами, сопровождали до конца удар или другое действие взглядом. Если боксер, нанося удары, не соблюдает нужной дистанции, «мажет» или промахивается, тренер должен уменьшить темп выполнения упражнения, ускоряя его лишь по мере того, как будет достигаться необходимая точность. Начинать отработку точности ударов по цели лучше всего упражнениями на «лапе», переходя затем на подвесные снаряды (пневматическая, насыпная груши, пунктбол). Во время упражнений на точность надо избегать больших мышечных напряжений.

Выносливость. При физических нагрузках характеризуется длительность времени, в течение которого спортсмен может поддерживать мышечную работоспособность на определенном уровне. Ясно, что выносливость находится в теснейшей связи с темпом работы и величиной нагрузки. Чем выше темп работы, . чем больше нагрузка, тем большие требования предъявляются к организму в отношении выносливости.

Как и в каждом виде спорта, в боксе важно выработать специальную (боксерскую) выносливость, которая отвечала бы специфическим особенностям действий на ринге. Но специальная выносливость вырабатывается на базе общей выносливости, т. е. такой выносливости, которая приобретается организмом в результате повторной длительной работы с большой нагрузкой, причем работа эта носит преимущественно динамический характер — ходьба, бег, гребля, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и т. д.

В боксе общая выносливость вырабатывается упражнениями в подготовительной части урока — ходьбою, бегом, общеразвивающими и специальными упражнениями. Следует помнить, что лри тренировке на выносливость тренируются и нервные центры, обеспечивающие возможность в течение длительного времени поддерживать на высоком уровне функции не только мышц, но и органов кровообращения, дыхания, выделения и терморегуляции.

Условия спортивной деятельности боксера требуют подготовленности организма к резкому и быстрому повышению мощности работы до крайних пределов, например, это бывает необходимо при увеличении темпа боя в середине или конце раундов, когда ставится целью закончить их в свою пользу. Особенно важна боевая активность в третьих — последних раундах, так как они часто решают вопрос победы. Следовательно, специальную выносливость нужно вырабатывать в условных и вольных боях в предельном темпе и с различными партнерами.

Начинать тренировку на специальную выносливость надо с одного раунда в' приемлемом для боксера темпе и лишь после приобретения им достаточной выносливости прибавлять по одному раунду. Одновременно с увеличением времени (раундов) работы следует повышать и темп ведения боя в каждом раунде. Как тренировочный метод, хорошие результаты дает в выработке специальной выносливости применение вольного боя продолжительностью в девять раундов. Первые три раунда такого боя должны отвечать по нагрузке требованиям одного (первого) раунда боя на соревнованиях, вторые три раунда — требованию второго раунда и последние три раунда должны проводиться в предельно активном для боксера темпе до удара гонга.

Такие периодические предельные нагрузки в процессе тренировки боксеров оправдывают себя и отвечают принципу максимальных нагрузок. Принцип максимальных нагрузок, если им правильно руководствоваться, не противоречит принципу постепенного повышения нагрузки, а является его дополнением. Каждый раз величина максимальной нагрузки должна соответствовать функциональному состоянию организма. С повышением тренированности возрастает и величина максимальной нагрузки.

Настойчивость и стойкость. В тесной методической и целевой увязке с физической подготовкой боксера — приобретением им разобранных выше качеств и способностей — должна идти и его моральная подготовка, т. е. воспитание в себе необходимых для выступлений на ринге качеств — таких как инициатива, решительность, стойкость, не говоря уже о смелости, переходящей часто в подлинную отвагу. Физическая подготовка боксера является базой для развития им своих волевых качеств. Голая отвага и стойкость, например, мало принесут пользы в бою на ринге, если боксер не подготовлен в отношении силы я выносливости. Физические и моральные качества боксера должны сопутствовать друг другу, взаимно содействовать и обеспечивать свое развитие.

Настойчивость и стойкость есть проявление воли боксера, абсолютно необходимые для него качества. В какой-то степени спортсмен обладает ими еще до начала занятий боксом. Но в боксе требуется максимальное проявление их, что вызывает необходимость большой, порой очень сложной работы боксера над воспитанием в себе этих волевых качеств.

Стойкость выражается в способности боксера упорно и настойчиво добиваться победы, мужественно переносить самые тяжелые моменты боя, оставаться собранным для боя до последней минуты. Если боксер бездумно идет на обмен ударами или терпеливо переносит их, не обращая внимания ни на что, то это не значит что ой является настойчивым и стойким.

В боксе нужна разумная стойкость и настойчивость, сочетающиеся с полным контролем боксера над своими действиями, с неизменным его стремлением не только устоять, но найти и реализовать пути к победе. В качестве показательных примеров разумной стойкости и воли к победе можно привести нашумевшие в с вое время бои Н. Королева с А. Шоцикасом и И. Князева с финским боксером Антила. Проигрывая с нокдаунами в первых двух раундах, они не теряли воли и, несмотря на казалось бы безнадежное положение, добивались победы с большим преимуществом.

Выработка настойчивости и стойкости осуществляется самим построением занятий. Кроме того, большую роль в воспитании морально-волевых качеств играет коллектив и те спортивные традиции, которые сложились в процессе жизни и деятельности коллектива боксеров с самого начала. Сама нагрузка урока по боксу и чувство ответственности перед товарищами укрепляют и вырабатывают у боксера морально-волевые качества. Для того, чтобы добиться какого-то результата, приходится упорно и настойчиво работать над собой.

Для выработки настойчивости могут применяться различные упражнения, но в основе каждого из них должно лежать обязательное условие: неукоснительное выполнение преследуемых данным упражнением задач

в отношении количества раз упражнения, темпа, точности, степени напряжения и т. п. Несоблюдение этого требования ведет не к воспитанию, а к ослаблению настойчивости и стойкости у боксера.

Из всех тренировочных средств вольный бой является основой для воспитания настойчивости и стойкости. В нем с первого-шага воспитывается осознанность боксером того, что бой должен быть «выдержан», доведен до конца как бы тяжело ни складывалась обстановка его. Но здесь необходимо умелое руководство боем, продуманный подбор партнеров — более или менее равных по весу и силам. Если это положение не соблюдается, то задача воспитания настойчивости и стойкости не будет решена. Прежде всего надо приучить боксера вести бой активно, быстро и настойчиво выполнять заданные приемы защиты и нападения во встрече с примерно равным противником, а затем уже целенаправленно осложнять его.

В вопросе воспитания морально-волевых качеств боксера педагогический принцип следовать от простого к сложному и легкого к трудному должен особенно вдумчиво осуществляться. Чрезмерное задание или излишне усложненные условия боя не только смогут подавить его психику в данном занятии, но и нанести трудно изживаемую впоследствии моральную травму. Самого резкого осуждения заслуживает прием, когда новичка ставят против заведомо сильнейшего противника, чтобы «прощупать» его «данные».

Инициатива. Мы уже сказали, что только «держаться» в бою, только стойко переносить атаки противника, как бы это не было важно, для успеха на ринге мало. Вместе со всем этим надо уметь и привыкнуть настойчиво брать инициативу боя в свои руки, подчинять своим тактическим замыслам действия, а подчас и все поведение противника на ринге. Опытные боксеры говорят, что взять инициативу боя в свои руки- — значит наполовину уже выиграть его. Инициатива должна выражаться в умении навязывать противнику выгодную для себя тактику ведения боя.

Воспитанию инициативы служит самостоятельное решение боксером различных тактических задач в вольном бою с различными противниками. Своеобразное ведение боя каждым партнером ставит боксера в самые разнообразные условия, заставляет его критически оценивать создавшуюся обстановку, самостоятельно и инициативно находить средства для победы.

Некоторые тренеры подавляют инициативу боксера, диктуя и навязывая ему свое мнение. Они забывают, что в боях участвуют не они, а их ученики, которых следует воспитывать умению самостоятельно действовать на ринге. Опекаемый тренером, боксер уверенно ведет бой, если его тренер находится, в углу ринга, и часто беспомощен, когда вынужден действовать и принимать решение самостоятельно. Инициативный боксер никогда не растеряется в сложной обстановке боя, всегда найдет выход из создавшегося положения.

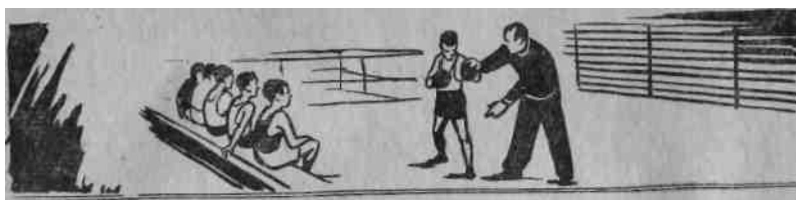
Решительность. Как важное неотъемлемое психическое качество боксера решительность должна быть разумной и осмыслен ной. Безрассудные, беспорядочные и случайные действия боксера, как бы они не казались решительны и смелы, хорошего результата не дадут.

Внешне решительность проявляется в быстроте действий боксера. Решительность боксера тесно связана с прочным умением выполнять им приемы техники и тактики бокса в боевой обстановке. Если технические навыки им прочно усвоены, то применение их в бою всегда будет решительным, быстрым и уверенным.

Иногда боксеры не решаются атаковать противника, видя, что тот приготовился к защите. Вот здесь и следует проявить решительность, ибо это часто так действует на противника в моральном отношении, что он невольно раскрывается, облегчая атаку.

Уверенность боксера в своих силах и действиях содействует и воспитанию решительности.

Высокая техника, привычка немедленно действовать, используя любую возможность для атаки или удара, уменье бить быстро и точно, соединять защиты с контратакой — все это помогает формированию у боксера решительности. Тактическое ее осваивание и осмысливание находится лучше всего в условных и вольных боях, проводимых с определенными целевыми установками и с соответствующими партнерами.



ТЕХНИКА БОКСА

Техника бокса состоит из боевой позиции боксера, передвижений по рингу боевой дистанции и, самое главное, из ударов и защит. Важным элементом техники является и правильное положение кулака, наносящего удар.

Кулак. Кулак боксера служит для нанесения ударов и защитных действий — отбивов ударов противника. Правильное положение кулака не только возможно для его результативности, но и предупреждает возможные повреждения пальцев.

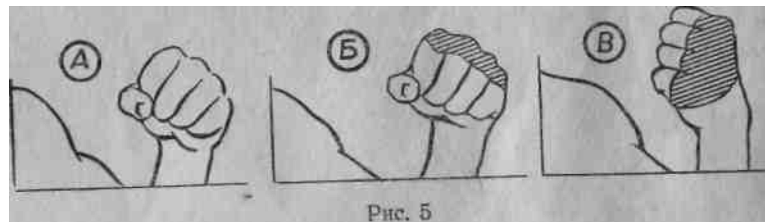


Рис. 5

Для образования кулака четыре пальца, кроме большого, следует сжать так, чтобы они как бы втыкались в ладонь (рис. 5) руки. Большой палец должен прижиматься в согнутом положении к основным фалангам указательного и среднего пальцев, не выходя за их средний сустав. Удары кулаком наносятся под различными углами прикосновения к телу противника. Во всех отношениях целесообразнее бить головками пястных костей. Это увеличивает жесткость удара и страхует кулак от повреждений. Надо с самого начала знать, что внутренней частью кулака бить запрещено.

Для лучшего предохранения кулака от повреждений применяется бинтование его. Этой цели служит эластичный бинт в 2,5 м длины и 4,5 см ширины типа «Идеал». Техника бинтования должна сводиться к тому, чтобы лучше предохранить и прикрыть кости пястных суставов пальцев. Но бинтуя руку, надо помнить о достаточно свободном размещении бинта вокруг всей ударной части, чтобы не мешать кровообращению кисти. Большой палец надлежит плотно прижимать бинтом в согнутом положении к фалангам пальцев. Бинтовать руки следует во всех случаях нанесения ударов — будь то упражнения на снарядах, с партнером или бой. Техника бинтования указана на рис. 6. Она требует от боксера предварительного практического изучения.

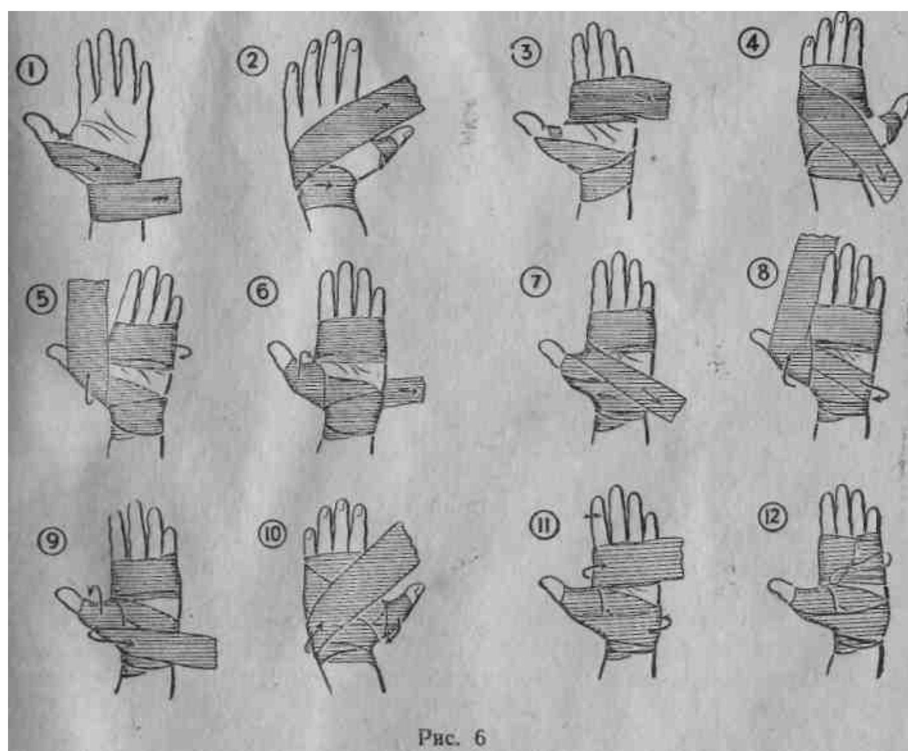


Рис. 6

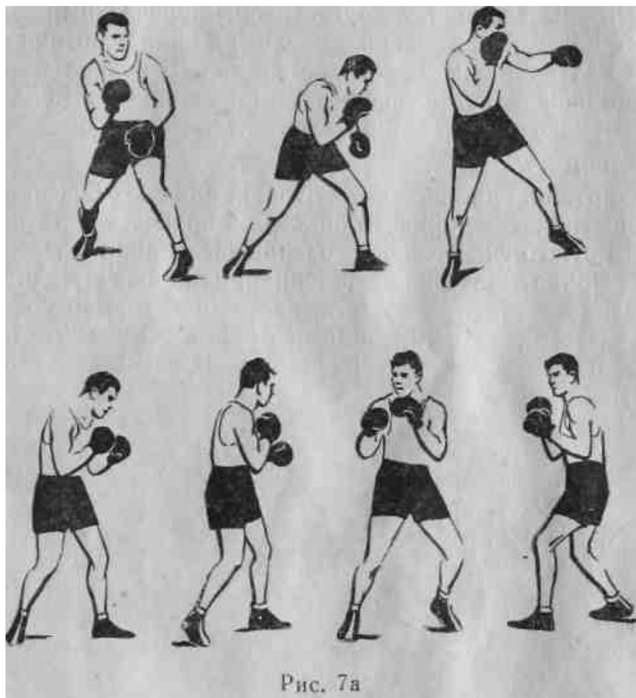

Рис. 7а


Рис. 7б

Боевая позиция. Под боевой позицией или стойкой боксера понимается наиболее выгодное и целесообразное положение его во время боя. Диктуется это положение, с одной стороны, требованиями биомеханики, с другой — специфическими моментами самого боя, когда на позицию боксера влияет позиция и тактическая целенаправленность противника. В основе своей боевая стойка определяется физическими и техническими качествами данного боксера, его общими тактическими установками действий на ринге. Стандартной, одинаковой — лучшей для всех боксеров стойки быть не может. У каждого боксера в процессе занятий, в зависимости от его физического совершенствования и технического роста вырабатывается излюбленная, наиболее выгодная и целесообразная стойка. Мало того, настоящий мастер бокса должен обладать различными видами стойки, чтобы уметь вести бой с противниками, применяющими каждый свою позицию (рис. 7а).

Боевая позиция или стойка — важный элемент техники бокса. Тренер должен очень вдумчиво решать этот вопрос для каждого из своих учеников, требовать от них осознанного подхода к вопросу со своей стороны в зависимости от индивидуальных данных. Но есть, конечно, типовая боевая стойка боксера, как это имеет место, например, и в борьбе. Боксер должен уяснить основные положения, прочувствовать их на практике и затем совместно с тренером находить свою стойку. Исходить здесь надо из того, что боевая стойка, помимо всего прочего, должна служить исходным положением для атаки, для защиты, для немедленного перехода от защиты в нападение, должна обеспечивать легкость и свободу передвижения боксера по рингу и не утомлять его.

При встрече с боксером, ведущим бой в ближайшей позиции, рациональнее применять прямую стойку, т. к. она позволяет легче маневрировать и уходить от попыток противника войти в ближний бой.

Если противник чувствует себя сильнее в дистанционном бою (на дальней дистанции), то, чтобы лишить его преимущества, следует держаться в низкой стойке. В такой стойке легче избегать ударов с дальней дистанции и удобней самому входить в невыгодное для противника сближение.

Типовая стойка боксера слагается из положений ног, туловища, плеч, рук и головы (см. рис. 7б). Ступни ног боксера должны находиться на ширине плеч и на носках. Мышцы ног должны быть расслаблены, сами ноги слегка согнуты в коленях, тяжесть тела размещена на обеих ногах равномерно. Ступни ног держатся параллельно друг другу, туловище не напряжено, в легком наклоне вперед с несколько приподнятым левым (правым для правосторонних) плечом. Живот слегка втянут внутрь. Подбородок опущен к груди и левому плечу в целях защиты его от ударов.

Левую руку боксер держит согнутой в локтевом суставе локтем прикрывает область сердца и селезенку, кулак поднят до уровня носа, не загораживает глаз. Предплечье и кулак могут быть слегка повернуты в правую сторону.

Правую руку боксер также сгибает в локтевом суставе, локоть прижимает к телу и закрывает им печень. Кулак держится у подбородка, слегка раскрыт и защищает фронтальную и правую часть головы.

Типовую позицию боксер должен сохранять как стоя на месте, так и в передвижении и боевой обстановке.

У начинающих боксеров на занятиях наблюдаются погрешности следующего пбрядка: они опускают руки, поднимают подбородок вверх, после нанесения удара не возвращают руки к подбородку, а опускают вниз.

За этими ошибками тренер должен особо тщательно следить, но не допускать в то же время скованности боксеров в боевой позиции.

Передвижения. Все передвижения боксера на ринге должны быть легкими и быстрыми. В боевой стойке вес тела боксера размещен равномерно на обеих ногах. Для того, чтобы сделать шаг левой ногой вперед, надо быстро перенести тяжесть тела на правую толчковую ногу и освободить тем самым для шага левую. Если такого подготавливающего движения не сделать, то получится резкий скачкообразный отрыв обеих ног. В практике обучения применяется разучивание поочередного переноса веса тела с одной ноги на другую путем попеременного толчка то левой, то правой ногой. При этом носки ног не отрываются от пола, а лишь поочередно разгружаются.

Первоначальное движение следует начинать с носка толчковой ноги.

В этом упражнении перенос веса тела идет вперед — назад.

Вторым приемом разучивания переноса тяжести тела из того же исходного положения является упражнение, когда шаги осуществляются в боковых направлениях, т. е. слева — направо и справа — налево. Это служит предпосылкой для успешного выполнения боковых шагов и применения защит уклонами. Отработка переноса веса тела проводится и в прямой стойке, т. е. грудью к противнику, когда ноги боксера расположены параллельно и на ширине плеч. Из этого положения толчком носка левой ноги вправо центр тяжести передается на правую ногу,, которая и опускается на всю ступню. Освободившись от нагрузки, левая нога слегка сгибается в колене. Туловище делает поворот правым плечом в левую сторону с выдвижением его вперед. Таким же образом упражнение проделывается и в другую — левую сторону.

Упражнение это носит название «перекачки» и служит исходным моментом для боковых шагов с поворотом туловища – основой всех боковых ударов и удара снизу. Его можно усложнять поворотом туловища в противоположную сторону.

Мы уже говорили, что хорошее передвижение по рингу имеет большое значение для успеха защитных действий и нанесения ударов. Кто экономно, легко и быстро передвигается в бою, тот в большинстве случаев технично наносит удары, часто за счет этого добивается победы. Это закономерно. Быстрота удара зависит от своевременной и правильной постановки толчковой ноги в момент нанесения его.

Боксер не должен ходить по рингу. Необходимо научиться передвигаться незаметными поскоками.

Для успешного овладения техникой передвижений изучение этих приемов с начинающими боксерами следует начинать с обычного приставного шага или, как мы его будем называть в дальнейшем «скользяще-переставного». Необходимо всегда помнить, что при шагах вперед и влево первой шагает левая нога, а при шагах назад и вправо — правая нога.

Скользяще-переставной шаг характеризуется подтягиванием толчковой ноги к шагающей и сохранением дистанции ног, как в исходной позиции (обычно на ширине плеч).

При передвижении применяются четыре основных вида шагов: шаг вперед, шаг назад, шаг влево, шаг вправо.

Шаг вперед делается левой ногой, но начало движения исходит от толчка носком правой ноги, которая затем подтягиваете к левой на исходное расстояние.

Шаг назад делается с правой ноги, но начало исходит от толчка носком левой ноги с последующим подтягиванием левой на ширину плеч.

Шаг влево делается с левой ноги, правая нога быстро подтягивается в первоначальную позицию.

Шаг вправо соответственно идет с правой ноги.

Помимо одиночных шагов практикуются двойные шаги я более сложные, но почти всегда передвижения боксера по рингу выражаются поскоком. При всех поскоках — вперед и назад,, влево и вправо первое движение производится близстоящей к направлению движения ногой, а другая – полупассивно подтягивается к первой.

В передвижении поскоками надо привыкнуть сохранять расслабленное состояние мышц туловища и рук.

Выполняемые легко и быстро, без суетливости, как бы скользящие поскоки лишают противника сосредоточиться на том или ином своем действии и, наоборот, сам передвигающийся боксер получает возможность выбирать нужную дистанцию и положение для атаки, контратаки для нанесения встречных ударов и выполнения защитных действий, сохранять удобное и устойчивое положение при всех действиях.

Как бы ни казалась описанная техника передвижения легкой, она требует значительной работы, а, следовательно, и развития мышц и укрепления связок. При хорошо укрепленных связках нечего бояться их растяжения и разрывов.

В имеющихся на сегодняшний день учебниках по боксу много сказано о том, как надо двигаться по рингу, но особенно детально передвижения и его особенности освещены в книге Б. С. Денисова «Бокс», 1951 г.

Многие специалисты всесторонне анализируют особенности шага боксера на ринге. Так, Б. С. Денисов выделяет четыре наиболее важных шага, когда боксеры находятся в левосторонней позиции друг перед другом.

Первый шаг — шаг атаки — раскрывает позицию противника, сближает с ним и дает возможность атаковать нанося удары обеими руками. К этому шагу относится шаг вперед и влево левой ногой.

Далее он отмечает «порочный» шаг боксера — шаг влево и. вперед правой ногой. В сфере досягаемости ударов противника это приводит к невыгодной (кроме левши) правосторонней стойке, что лишает боксера возможности атаковать противника и избежать его результативного удара правой рукой.

Третий шаг — вправо и вперед правой ногой Денисов называет шагом защиты. Этот шаг как бы усиливает защитное значение позиции, делает боксера менее уязвимым для противника. Поэтому лучше всего двигаться в

бою в правую сторону или после атаки сразу же делать шаг вправо правой ногой, это исключает возможность противника наносить встречные удары правой рукой.

Наконец шаг вправо и вперед левой ногой можно характеризовать как шаг выхода из боя. При выполнении данного защитного действия боксеры оказываются спиной друг к другу. Чаще всего такой прием применяется для выхода из боя в углу ринга.

Недооценка значения изучения передвижений на ринге приводит к тому, что в бою боксеры передвигаются бессистемно. От этого у них получается не бокс, а рубка — «кто кого».

Боевая дистанция. В боксе под боевой дистанцией принято подразумевать то расстояние между боксерами, на котором ведется бой.

Кто не видал на ринге такой картины боя. Один из боксеров высокого роста, с длинными сухими руками то и дело наносит удары издалека и, видимо, уже уверен в победе над коренастым, небольшого роста противником. Но вдруг он очутился у каната ринга и все изменилось. Коренастый боксер, оказавшись в ближней позиции к противнику и понимая, что путь к отходу назад для сохранения дальней дистанции у высокого боксера отрезан, стал наносить ему короткие и быстрые доходящие до цели удары, совершенно дезориентировавшие высокоростного бойца. Таково, как пример, значение дистанции в бою. Высокий боксер был хорош на дальней дистанции, где мог использовать свое преимущество в росте и длине рук, а коренастый чувствовал себя хозяином на близком расстоянии, когда удары его коротких рук свободно доходили до противника.

Практика бокса обусловила три вида боевых дистанций: дальняя дистанция, средняя дистанция и ближняя дистанция.

Дальняя дистанция — это такое расстояние между боксерами, при котором удары достигают цели лишь с одновременным шагом в направлении их нанесения, это обычно прямые удары и скачковые удары сбоку (рис. 8). Дальняя дистанция выгодна для высоких с длинными руками боксеров. Тактическое значение дальней дистанции заключается в том, что она позволяет высокому боксеру вести бой на более выгодной для себя и невыгодной для противника обстановке.

Но дальнюю дистанцию должны знать все боксеры — и высокие и маленького роста, не только знать, но и уметь на ней работать всеми ударами. На дальней дистанции подготавливаются почти все боевые действия. Удары, наносимые с дальней дистанции, сильнее, чем на ближней, так как в них используется инерция движения.

Дальняя позиция может применяться и как средство защиты — для короткого отдыха с тем, чтобы сбить темп противника, оценить обстановку, подготовить и осуществить какое-либо решение боя. Быстрота и выносливость ног, четкие прямые удары делают боксера почти неуязвимым в бою на дальней дистанции.

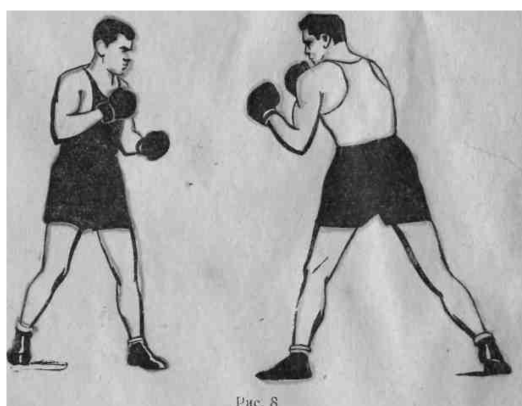
Средняя дистанция — это та, при которой удар наносится и достигает цели без выполнения шага в направлении удара (рис. 9).

Умение работать на средней дистанции необходимо всем боксерам — и высоким и низким. Дистанция эта удобна как для развития атакующих действий с переходом в ближний бой, так и для своевременного выхода из сферы досягаемости ударов. Она позволяет боксерам в процессе боя намечать и осуществлять свои замыслы без дополнительных прямолинейных передвижений.

На средней дистанции применяются прямые удары, боковые и удары снизу. Но из прямых ударов здесь применимы короткие полупрямой — полуснизу или полупрямой — полубоку.

Средняя дистанция требует большого и всестороннего мастерства от боксера, владения всеми ударами, а также большой физической и моральной подготовки.

Здесь наиболее успешно могут работать физически крепкие боксеры, не боящиеся обострения боя, смело идущие на риск ради достижения победы.


Рис. 8

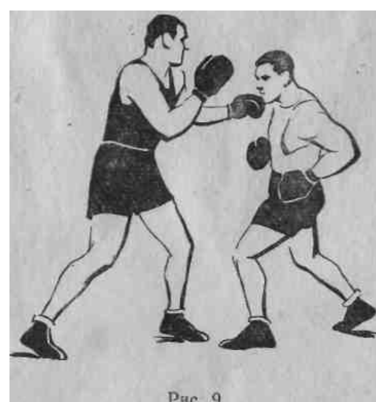

Рис. 9


Рис. 10

Ближняя дистанция — такая дистанция боя, при которой боксеры могут наносить удары и защищаться, стоя почти вплотную друг к другу. На этой дистанции применяются в основном короткие удары, но с предварительным отрывом от противника (рис. 10).

Тактическое значение ближней дистанции заключается в том, что она позволяет небольшим, но физически сильным боксерам компенсировать свой недостаток в росте и длине, путем навязывания ближнего боя, где они имеют бесспорное преимущество над длиннорукими и высокими противниками.

В ближнем бою быстрее выявляется сильнейший и достигается его перевес, так как защита здесь затруднена, а удары коротки а легче достигают цели. Боксеры ближнего боя должны быть и выносливы, ибо выносливость нередко решает исход поединка в ближнем бою.

В ближнем бою создается опасность столкновения боксеров, головами, что часто ведет к рассечению бровей. Это бывает обычно вследствие преждевременной постановки опорной ноги при нанесении удара, что приводит боксера к неустойчивости и потере контроля за своими действиями. Боксер, потерявший равновесие, делает невольное движение головой в направлении удара, что и приводит к рассечениям и ушибам. Случаи рассечения бровей наблюдаются и при применении защит нырками в сторону. Столкновения преобладают при входе в ближний бой из средней и дальней дистанции, имеет место резкое движение тела в сторону противника.

Все изложенное ставит перед тренерами и самими боксерами особенно вдумчивое отношение при разучивании и тренировке всех деталей и вариантов работы на ближней дистанции.

УДАРЫ

Удар — это конечная цель всех технических и тактических действий боксера, которым он стремится или нокаутировать противника или набрать наибольшее количество очков для достижения победы. В боксе удары разрешены только в переднюю часть головы (лицо) и туловище до линии пояса. Далеко не все удары равноценны по своему воздействию на противника. Одни могут, если не привести его к нокауту, сильно потрясти, подавить морально и физически, другие не оказывают по существу никакого действия. Это зависит не только от силы и чистоты самого удара, но и не менее от того, куда, в какую точку тела противника удар наносится. В боксе определены так называемые уязвимые точки (подбородок, сонная артерия, печень и область солнечного сплетения), удар в которые считается наиболее результативным. На этом построено все техническое обучение боксера, обосновываются его тактические действия в бою. Бить просто куда попало — это не только не бокс в спортивном отношении, это бесполезная трата сил и путь к собственному поражению. Боксер должен знать куда и почему надо наносить удар, как лучше наносить удар. Этому должна быть подчинена вся методика подготовки боксера.

Само собой разумеется, что с первого же занятия боксер должен точно узнать запрещенные удары и ни в коем случае не применять их ни в тренировке, ни в бою.

Удар часто на вид кажется самым простым действием боксера. В действительности это чрезмерно сложный прием в техническом отношении, требующий наличия у боксера высокого развития ряда психических качеств и способностей. Сложность удара усугубляется тем, что он задумывается, подготавливается и осуществляется в непрерывно и быстро меняющейся ситуации боя, в условиях непрерывного противодействия противника, выполнения им своих атакующих замыслов и приемов.

В основном успех удара зависит от сосредоточения внимания на цели, от наличия соответствующей исходной позиции, правильности технических действий ног, туловища и руки и, наконец, от точности, быстроты и силы самого удара.

Практика показывает, что основную роль в результативности удара играют точность его и быстрота нанесения и затем уже сила, непосредственно вкладываемая боксером в удар. Причем, здесь понимается не просто сила одних мышц, посылающих руку для удара, но и те действия корпуса (туловища), которые вкладываются в удар — поворот, выпад в направлении удара и пр. Боксеры говорят, что в удар необходимо вкладывать всю массу тела.

Нет необходимости объяснять научно, что сила удара увеличивается от встречного действия двух масс тела боксера — это каждому понятно. Поэтому необходимо учитывать, что в бою встречные удары особо сильны и результативны. Их освоению надлежит уделить в обучении и тренировке большое внимание.

Мы уже говорили, что удар — основное оружие боксера, которым он стремится поразить противника, ослабить его, подавить желание и способность к сопротивлению, добиться решительной победы за счет нокаута, или явного преимущества, или, наконец, выиграть бой по количеству очков за удары.

Еще недавно у нас доминировала установка на то, чтобы, прежде всего, вооружить боксера решающим, ударом. В силу этого боксер находил свой излюбленный, коренной удар, всячески совершенствовался в нем, соответственно развивал силу. Остальной арсенал ударов осваивался недостаточно полноценно. Естественно, что тактически бой такого боксера одноударника сводился к тому, чтобы «поймать» противника именно на этот коронный удар. Если это ему не удавалось, он зачастую оказывался беспомощным против противника, разгадавшего его нехитрый замысел и противопоставившего соответствующую тактику боя.

Практика рядом многочисленных и убедительных примеров доказала несостоятельность такой установки. Сильный, обладающий только одним, хотя бы и весьма результативным, ударом боксер проигрывает противнику, обладающему разнообразием ударов, применяющему в бою богатый арсенал их и, в связи с этим, целенаправленно меняющий свою тактику по ходу боя в выгодную для себя сторону.

Сильный удар не теряет своего значения во всех случаях, у каждого боксера будет свой «лучший», решающий удар, но строить свой успех в боксе только на этом — ошибочно. Развитие быстроты, ловкости, легкости передвижения на ринге, способность применять в бою не один излюбленный прием, а все техническое богатство ударов и защит — вот, что является основой настоящего мастерства в боксе, что прежде всего может обеспечить боксеру успех на ринге.

Здесь надо иметь в виду следующее. Часто боксер заявляет, что такой-то удар у него «не идет», «не получается» несмотря на его желание овладеть техникой этого удара. Боксер бросает или почти бросает работать над ним. А дело чаще всего в том, что препятствием в таком случае является не какая-то скрытая неспособность боксера, а просто неполноценность в его физическом развитии. Достаточно бывает боксеру начать систематически заниматься теми или иными специальными упражнениями,, подтянуть до нужного уровня недостаточно развитую какую-то группу мышц, и вдруг у него трудный удар начинает «получаться», с каждым занятием выходит чище, резче и т. п.

Поэтому надо помнить, что развитию физических качеств и способностей боксер должен уделять непрерывно самое серьезное внимание, ибо на этом строится его техническое совершенствование в боксе. Прежде чем приступить к изучению приемов, надо себе уяснить, что в боксе имеется три основных вида ударов: прямой, боковой и удар снизу.

Специфические особенности каждого вида ударов определяются их техническим содержанием.

Прямые удары. Они характеризуются тем, что при нанесении их кулак к выбранной цели идет по прямой линии и таким же путем возвращается в исходное положение.

Они сопровождаются небольшим наклоном плеча бьющей руки вперед за счет разворота туловища в направлении нанесения удара. Бьющая рука максимально разгибается, что способствует достижению цели на значительном расстоянии.

В боксе прямые удары принято считать как основные удары. Ими можно пользоваться не только при атаке с дальней ил» средней дистанции, но и в контратаке, встречной атаке, при расстройстве атаки противника ложными ударами.

Прямые удары отличаются:

по направлению (в туловище, в голову);

по исполнению и по форме (с места, с шагом вперед, с отходом, с наклоном туловища, легкий повторный, короткий прямой);

по их назначению (атакующий, контратакующий).

В методике обучения принято изучать систематику ударов именно с прямых ударов.

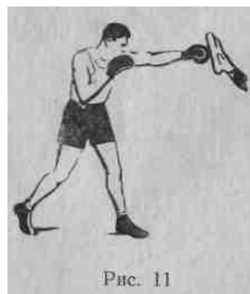
Техника прямых ударов проста в исполнении и в то же время она очень действенна. Этим объясняется, что из 100% наносимых в боях ударов около 70% приходится на прямые удары. Из этого явствует, что данный вид ударов должен быть освоен боксером особенно тщательно и полно.

Прямой удар левой рукой в голову. Все прямые удары начинают с толчка опорной ногой. Толчок производится носком правой ноги, а при ударе с одновременным отходом назад — толчком носка левой ноги, затем включается в работу вся нога, туловище, плечо и рука. Левая рука разгибается кратчайшим, путем — локтем книзу — влево.

Если кисть при ударе не успеет сжаться, то при соприкосновении с целью могут быть серьезные травмы, да и удар не может быть твердым.

Сила прямого удара увеличивается за счет того, что боксер в момент нанесения его резко выпрямляет бедро правой ноги и посылает всю массу тела в сторону направления удара.

Обучение удару следует начинать на месте, тогда у боксера вырабатывается правильный навык переноса веса тела с толчковой правой ноги на опорную левую ногу и обратно и лучше контролируется движение частей тела.


Рис. 11

Само собой разумеется, что при обучении сначала должен быть образцовый показ прямого удара, затем словесное объяснение и разбор элементов удара.

Как здесь, так и в дальнейшем, необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности каждого занимающегося, не требовать штампа в ударе, а помогать боксеру творчески и осознанно индивидуализировать детали движения. Проверяя выполнение задания, тренер должен помочь ученику добиться легкости и непринужденности в выполнении удара. С первого же занятия надо указывать на то, что удары можно наносить только разрешенной частью кулака.

Как в исходном положении, так и после удара мышцы бьющей руки должны находиться в расслабленном состоянии во избежание излишнего утомления.

У новичка при выполнении левого прямого удара в голову возникают обычно следующие ошибки:

отклонение головы вправо — открывается левая сторона головы для встречного перекрестного удара правой рукой;

опускание правой руки вниз — открывается подбородок для встречного удара левой рукой;

левый локоть сильно поднимается в левую сторону;

рука выпрямляется не кратчайшим путем;

после удара опускается левая рука;

ненужный отвод локтя правой руки в сторону;

левая рука производит предварительный замах;

голова поворачивается в сторону — боксер не видит куда посылает удар.

После освоения удара на месте проводится разучивание его, с шагом левой ногой вперед. Практически это лучше изучать в парах. Один боксер отрабатывает удар с шагом, другой разучивает защиту от него. К защитам от прямого удара левой рукой в голову относятся все имеющиеся способы защиты (см. раздел «защита»), но наиболее применимы подставка, отбив и уклоны, уходы шагом в стороны и отход назад.

После усвоения занимающимися прямого удара левой рукой в голову с шагом и защит от него надо переходить к разучиванию и усвоению его трех тактических форм. К ним относятся атакующий, ответный и встречный удары.

Техника атакующего прямого удара левой рукой в голову может разучиваться и в подготовительной части урока — при движении боксеров в обход зала. На счет «раз» боксеры отталкиваются носком правой ноги с одновременным выпрямлением левой руки. Правая рука делает защиту подставкой — раскрывает ладонь руки. На один удар правую руку раскрывать перед собой, а на повторный делать защиту с правой стороны головы. На счет «два» принимается исходное положение боевой стойки, причем правая нога делает шаг вперед за линию левой ноги, что создает удобное положение для непрерывного повторения упражнения.

При работе в парах тренеру необходимо следить за тем, чтобы любая заданная защита выполнялась в последний момент приближения кулака к голове. В защитных действиях не должно быть суеты и поспешности, необходима четкость и своевременность. Прямой удар левой в голову с шагом при изучении должен наноситься не сильно, а легко и быстро.

Ответный прямой удар левой рукой в голову отличается от предыдущего тем, что наносится после атакующего удара: на атаку противника сначала применяется защита, а затем уже проводится ответный удар в голову.

Разучивается этот удар только в парах: один атакует, другой делает защиту (например, отходом назад) и тут же отвечает ударом.. Важно научиться быстро принимать стойку после удара и сохранять устойчивость при отходе.

После освоения удара можно ограничивать контратакующего боксера определенными заданиями. Например, нанести ответный удар, двигаясь поскоками возле атакующего партнера и ожидая от него удара. Конечной проверкой в усвоении данной формы удара является условный бой в квадрате, а если имеется ринг, то на ринге.

Важное значение при этом ударе имеет дистанция отскока назад. Слишком далекий отскок лишает возможности успеть достать партнера ответным ударом, при недостаточном отскоке ' вместо удара получается просто толчок — рука не успевает в должной мере разогнуться.

После закрепления навыка в ответном прямом ударе можно разучивать защитное действие от него —

уклон вправо с последующим ответным прямым ударом в голову. После работы в парах прием закрепляется в условном бою. При защите уклоном боксеру лучше делать шаг назад, чтобы можно было ответный удар наносить с резким шагом вперед. При защите отскоком назад и уклоном вправо обязательна страховка головы правой рукой.

Встречный прямой удар левой рукой в голову. Встречным ударом называется удар, который поражает противника в момент его атаки или даже раньше. Встречные удары очень результативны, но требуют тщательной отработки, точности и быстроты нанесения. Разучивание их проводится в парах с одновременным нанесением ударов боксерами. Защитой служит подставка правой ладони под удар. После нанесения удара оба боксера одновременно делают отскок назад, принимая нужную стойку и вновь атакуют. Защита подставкой выполняется у подбородка, правая рука делает легкое движение вперед на удар партнера, чтобы встречный удар не передавался на подбородок через руку. В практике были случаи нокаута через перчатку защищающей руки. При обучении можно давать задания боксеру, наносящему встречный удар, например, нанести встречный прямой левой рукой в голову чуть раньше завершения атаки партнёром. Можно усложнять задание, требуя возможно быстрее наносить удары.

После такой отработки можно переходить к изучению и тренировке встречного удара с одновременным применением других защит. Например, на атаку левым прямым в голову с шагом — защита уклоном вправо, с одновременным нанесением встречного прямого левой в голову партнера. Позднее, когда боксеры приобретут достаточную быстроту движения туловищем, можно рекомендовать нанесение встречного удара с одновременным уклоном влево и вперед, требуя при этом делать совместный с этим движением шаг левой ногой влево — вперед.

Последовательность в обучении защитам выражается тем, что сначала отрабатываются только уклоны с одновременными шагами, а затем уже они выполняются одновременно с встречными ударами.

После отработки всех трех форм прямого удара в голову и защит необходимо дать возможность боксерам повторить и закрепить материал в учебных и условных боях на ринге.

К разновидности левого прямого удара в голову следует отнести так называемый «енгибаряновский» удар, который наносится снизу вверх полупрямой рукой с дальней дистанции. Он очень стремителен, доходчив и силен. Его изобретатель — чемпион Европы Енгибарян, он принес ему немало хороших побед.

В отличие от типового прямого удара левой в голову, где толчок осуществляется носком правой ноги, при данном ударе толчок производится носком левой ноги. Левая рука находится у груди в согнутом положении, а правая — так же, как и при типовой стойке.

При атаке левым прямым ударом в голову Енгибарян делает предварительное смещение веса тела на левую ногу, туловище чуть разворачивается влево, левое плечо отводится немного влево — назад. После такой подготовки боксер делает стремительный толчок носком левой ноги в направлении нанесения удара. Левая нога при этом энергично разгибается и становится опорной лишь после выполнения удара. Рука начинает движение одновременно с толчком левой ноги. Первое движение ее похоже на удар снизу в область груди, но, продолжая выпрямляться, в конечном итоге образуется полупрямой удар. Локоть опущен вниз. При нанесении самого удара положение кулака иное, чем у типового левого прямого. Удар наносится сжатым кулаком, внутренняя сторона кулака направлена не вниз, а вправо. Этому удару дано название «полуснизу — полупрямой». Он может быть встречным и ответным. Техника его выполнения та же, как и при атакующем. Его можно проводить и правой рукой, но первоначальный толчок тогда будет с носка правой ноги.

Прямой удар левой рукой в туловище. Техника прямого удара левой рукой в туловище та же, что и при ударе в голову Разница заключается в небольшом наклоне туловища вправо и сам удар наносится ниже в область живота.

Обучение этому удару начинается в парах после освоения прямого удара левой рукой в голову.

Защитой от удара служит подставка левого или правого локтя, применяется также отбив левой или реже правой рукой. От этого удара используется защита при помощи ног, боковой шаг правой ногой вправо — вперед с поворотом влево. При нанесении левого прямого в туловище рациональней делать шаг левой ногой в направлении его нанесения, так как это создает удобное исходное положение для последующего развития атаки левой рукой, где нужен толчок левой ноги. Кроме того, перенос массы тела при ударе на левую ногу увеличивает силу удара левой рукой.

Одновременный уклон вправо обеспечивает страховку от ударов в голову.

Правую руку при описываемом ударе следует держать у подбородка с правой стороны, на случай встречных ударов противника, снизу и сбоку левой рукой. Левое плечо в самый момент удара необходимо поднимать чуть выше подбородка для дополнительной страховки левой стороны головы.

Левый прямой удар в туловище применяется и без наклона вправо, но при этом боксер рискует получить встречный удар в голову.

Тактическое значение левых прямых ударов в голову и туловище в боевой обстановке сводится к следующему: левым ударом можно открывать свою атаку; легкими повторными ударами вести разведку и подготовку атаки сильной правой рукой; встречным ударом можно расстроить атаку противника; можно отвлекать внимание и сковывать действия противника; раскрывать уязвимые точки противника для нанесения действительного удара правой рукой и, наконец, легкими повторными ударами можно вызвать противника на

атаку, действовать на его психику и выводить из равновесия.

Прямой удар правой рукой в голову. Движение при атаке правым прямым ударом в голову, как и при левом прямом в голову, начинается с носка правой ноги с последующим включением в работу бедра и туловища: вес тела за счет толчка опорной правой ноги посылается вперед на левую ногу, туловище делает поворот по вертикальной оси влево. Правое плечо за счет поворота выносится вперед и оказывается на одной линии с бьющей рукой. Кулак поражает цель, будучи повернут внутренней частью вниз.

Сначала удар для лучшего уяснения техники и взаимодействия частей тела разучивается на месте, а затем с шагом и в движении по залу, чтобы понять и освоить все отдельные элементы движения в целом.

Правый прямой удар в голову в тактическом отношении применяется как атакующий, контратакующий и встречный. При обучении атакующему удару целесообразнее работать в парах: один боксер отрабатывает удар, другой разучивает защиту, после чего роли меняются.

Атакуя данным ударом важно вовремя (после толчка) в полноценно включить в работу правое бедро, сам удар надо наносить раньше или в крайнем случае одновременно с шагом левой ноги. Поворот правого плеча диктуется расстоянием до партнера: большое расстояние — больше разворот, меньше расстояние — меньше и разворот плеча.

Удар становится сильней, когда в него вкладывается вся масса тела, что обеспечивается максимальным поворотом правого плеча в момент нанесения удара. Надо избегать преждевременной постановки опоры на левую ногу, потому что, если удар еще не достиг цели, приводит к потере равновесия и контроля над собой — левая нога, будучи раньше времени загружена весом тела, не сможет создать дополнительной опоры при потере равновесия. В таком случае боксер как бы «проваливается», и в то же время открывается для ответных и встречных ударов противника.

Для выработки навыка, координации движений при ударе правым прямым в голову применяются специальные подготовительные упражнения: попеременные повороты туловища в ходьбе по кругу (в стойке) в левую и в правую сторону под разноименные шаги. Повороты туловища должны совпадать с моментом касания ногой пола. Движение должно быть четким и уверенным.

Защитой от атакующего правого прямого удара в голову служат: подставка левого плеча под удар, уклон вправо туловищем и уклон с шагом, отбив левой рукой и отход назад. Каждая защита должна применяться в последний момент. Например, защита подставкой левого плеча производится только при приближении удара, а не раньше. Применяя подставку левого плеча, следует подать туловище немного назад, вес тела перенести на правую ногу, а левое плечо, энергично приподняв, подставить под удар. Правая рука находится у опущенного к груди подбородка, левая — в согнутом положении на уровне груди Описанная защита требует смелости и хладнокровия — глаза ни в коем случае не закрывать, следить за ударами партнера и контролировать его дальнейшие действия. Опасная ошибка поворачивать при этой защите голову направо — в этот момент нельзя видеть противника.

Разучивание правого прямого удара в голову и защит от него следует начинать в спокойно-медленном темпе, а по мере усвоения постепенно увеличивать быстроту движений.

Правый прямой в голову, как ответный — контратакующий удар, практикуется обычно с предварительным использованием защиты подставкой левого плеча или отскоком назад. При этом необходим перенос веса тела на правую ногу в момент защиты, в противном случае ответный удар правой в голову не получится.

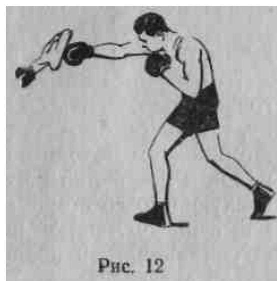
Работая с партнером и ожидая его атаку правым прямым в голову, надо подготовить себя заранее в контратаке, т. е. создать удобное положение ног и туловища для выполнения защиты и быстрого ответного действия правой рукой. Но эти подготовительные действия должны быть замаскированы от противника.

Ответный прямой удар правой рукой в голову применяется ^и при защите, отбив левой, уклон вправо, шаг назад, отклон назад, боковой шаг влево с поворотом.

После усвоения ответного удара можно приступить к разучиванию защиты уклонами влево и вправо, так как уклоны применяются при выполнении встречных ударов.

Третий вид удара правым прямым в голову — это встречный удар правой в голову. Он наносится с уклоном влево или с шагом левой ногой вперед — влево в момент атаки противника левым или правым прямым в голову.

Встречный прямой удар правой рукой с защитой уклоном влево выполняется в последний момент удара партнера, он очень силен и результативен, что обуславливается встречным движением атакующего.


Рис. 12

Встречный правый прямой удар в голову на атаку противника левым прямым в голову лучше наносить с шагом вперед влево левой ногой и небольшим уклоном туловища влево. (Большой уклон влево уводит удар от намеченной цели). Надо учитывать, что удар этот связан с большим риском, но зато он очень результативен, гораздо сильнее и неожиданней, нежели атакующий левый прямой в голову. Успешная реализация удара во многом зависит от сосредоточения внимания, хладнокровия и выдержки боксера.

Прямой удар правой рукой в туловище. Характерной особенностью правого прямого удара в туловище является необходимость небольшого наклона туловищем влево — вперед. Линия положения головы не должна выходить за линию носка левой ноги, создает устойчивое конченое положение боксера и удобнее для быстрого возвращения в исходное положение (рис. 12). Разучивание удара следует начинать в парах на месте, а затем с шагом левой ногой. Толчок делается носком правой ноги, туловище поворачивается влево. Левая рука страхует подбородок с боку. Голова опущена к груди. Кулак обращен ладонью вниз или чуть влево. Правая рука начинает движение от подбородка и достает противника раньше постановки левой ноги на ступню или одновременно. Преждевременная опора левой ногой ведет также к «проваливанию» боксера вперед головой.

В качестве защиты от правого прямого удара в туловище применяется подставка левого Локтя, отход назад, боковые шаги влево и вправо с поворотом туловища.

Большое действие на противника оказывают встречные удары в туловище, особенно в область солнечного сплетения и сердца. Сила удара увеличивается за счет движения противника вперед.

При изучении контратаки против этого приема следует использовать все ранее усвоенные удары и защиты. Контратаковать правым прямым ударом в туловище можно на атакующие удары левым прямым в голову и в туловище, правым прямым в голову и в туловище. По усвоении ответных ударов следует переходить к встречным ударам.

Разобранный нами удар можно наносить в ответ на все атакующие удары в голову левой и правой рукой. Здесь особенно нужна неожиданность и быстрота действий.

Прямой удар правой рукой в голову с шагом правой ноги. Правый прямой удар целесообразно наносить одновременно с шагом правой ноги вперед — вправо в отличие от нанесения этого удара под шаг левой ногой. Такой удар чаще является неожиданным для противника и ставит его в неудобное положение, в то же время он удобен и менее опасен для самого атакующего.

При этом ударе толчок начинается носком левой ноги, масса тела посылается в направлении удара одновременно с отрывом и шагом вперед с правой ноги. Сам удар наносится стремительно и быстро. Локоть бьющей руки чуть поднимается вверх — вправо, кулак опускается вниз, чтобы ударить в цель между подбородком и левым плечом.

Удар этот хорошо применим и в качестве встречного на атаку противника левым прямым.

В конечный момент удара у контратакующего создается выгодное положение для развития атаки левой рукой снизу и сбоку, т. к. он оказывается с левой стороны противника. Противник же при этом находится в неудобном положении для нанесения удара и постоянно ощущает угрозу получения удара от контратакующего со стороны левого бока. Прямой удар правой рукой с шагом правой ноги эффективен, но требует быстроты и неожиданности и предварительной маскировки.

При изучении прямых ударов и тренировке в них преподаватель и занимающиеся должны все время помнить о следующих наиболее типичных ошибках, и бороться с их искоренением.

При левом прямом ударе:

чрезмерное напряжение всех мышц тела;
отведение головы в правую сторону — назад и закрывание глаз;
опускание правой руки вниз от подбородка в момент удара левой;
«проваливание» вперед;
нанесение удара внутренней частью кулака;
отсутствие прямолинейного движения левой руки;
постановка левой ноги в момент удара на пятку;
задержка бьющей руки в положении удара;
толчок вместо удара;
сильное сгибание ног в коленях в момент удара;
опускание левой руки после удара вниз;

лишние движения ног и потеря равновесия при возвращении в исходное положение;
постановка левой ноги после удара назад за правую;
отрывание правой ноги от пола;
чрезмерная подача туловища вперед;
вывод головы за линию носка левой ноги;
несоблюдение нужной дистанции;
удар не сжатым кулаком;
правая рука при защите подставкой выносится далеко вперед перед подбородком;
отбив правой рукой производится с замахом не по кулаку, а ближе к локтю;
сильное сгибание ног в коленях при защите уклонами;
большой отход назад.

Ошибки при правом прямом ударе в голову:

недостаточный поворот туловища в сторону удара;
поворот делается по горизонтальной оси;
«проваливание» вперед после удара (левая нога ставится до удара);
ошибки, указанные при предыдущем ударе.

РАЗНОВИДНОСТИ ПРЯМЫХ УДАРОВ

Прямые удары могут наноситься последовательно один за другим, т. е. сериями как в голову, так и в туловище.

Двойные прямые удары левой и правой рукой — «раз-два» очень быстры и эффективны. Они могут наноситься только в голову или в туловище и в голову и туловище, причем акцент делается на второй удар правой рукой. «Раз-два» применяются как при атаке, так и при контратаке после отскока назад или других защит уклоном.

Последовательные удары. «Раз-два» имеют следующие варианты:

«раз-два» в голову (левый правый прямые удары идут только в голову);
«раз-два» в туловище (только в туловище);
«раз-два» в голову и туловище (левый прямой наносится в голову, а правый в туловище);
«раз-два» в туловище и голову (левый прямой наносится в туловище, а правый в голову).

Защита от этих ударов применяется слитно, но для каждого удара отдельно. Например, «раз-два» в голову применяется: от первого (левый прямой удар) — подставка левого плеча. Быстрота выполнения защит должна соответствовать быстроте нанесения ударов — чем быстрее удары, тем быстрее нужно защищаться.

Двойные прямые удары служат как для атаки, так и для контратаки. Они применяются и при отходе назад (толчок делается с носка левой ноги, правая нога шаг назад). Масса тела при этом посылается (за счет наклона туловища вперед) в направлении нанесения удара, т. е. вперед.

Применяя ответные удары, необходимо удобное положение для стремительного и сильного толчка правой ногой.

Комбинации двойных прямых ударов разучиваются в парах, проверяются тренером на «лапах», отрабатывать и закреплять их можно на снарядах — груше или мешке. На груше отрабатывают удары только в голову или только в туловище, на мешке — в голову — туловище или наоборот туловище — голову.

Тройные прямые удары. Серии этих ударов просты по технике, но требуют большой координации движения тела, рук и ног боксера.

В практике применяются серии из прямых ударов «раз-раз-два». «Раз-раз-два» — это два легких удара левой рукой и сильный акцентированный удар правой.

Существует несколько вариантов тройных ударов: в голову (левые и правые прямые удары идут только в голову); в голову — голову — туловище (левые прямые удары идут в голову, правый — в туловище); туловище — туловище — голову (левые прямые удары в туловище, а правый в голову); в голову — туловище — голову (левые прямые удары в голову и туловище, правый — только в голову); в туловище — голову — туловище (левые прямые удары в туловище и голову, правый только в туловище).

Серии прямых ударов «раз-раз-два» являются дополнением к основной комбинации «раз-два». Разница заключается в том, что вводится дополнительный отвлекающий удар левой рукой. В практике боев на ринге такая комбинация имеет большой успех когда «раз-раз-два» наносится не слитно, а последние «раз-два» отделяются — после «раз» делается кратковременная пауза, а затем мгновенно наносятся следующие «раз-два».

Под каждый удар «раз-раз-два» необходимо делать быстрые шаги левой нотой вперед, иначе получаются пустые удары в воздух, так как противник делает отходы назад. Величина шага левой ногой должна обеспечивать досягаемость цели.

Тройные прямые удары и защиты от них — существенная часть техники бокса, но они требуют от боксера длительной и упорной работы по изучению и прочному освоению их.

БОКОВЫЕ УДАРЫ

Боковые удары относятся к числу наиболее сложных по технике выполнения ударов. К их разучиванию следует приступать только после прочного усвоения прямых ударов, как основы.

Боковые удары наносятся сбоку и путь их к цели короче, чем у прямых ударов. В выполнении их участвуют наиболее сильные мышцы плечевого пояса, косых мышц живота и мышц спины, причем действуют эти мышцы слитно и все это придает боковым ударам особую быстроту, резкость и силу.

Наносятся удары согнутой в локте рукой под различными углами. Кулак обращен пальцами внутрь — вниз. Вес тела перемещается с ноги на ногу с включением поворота туловища в левую или правую сторону. Их изучение следует после освоения боковых передвижений влево и вправо.

Боковые удары применяются при атаке, контратаке и как встречные удары. Их можно наносить в ближнем бою и с дальней дистанции. Существует несколько разновидностей боковых ударов: полусбоку — полупрямой (кросс), полусбоку — полуснизу и др. В тактическом отношении боковые удары решают задачи разведки, атаки и контратаки, включаются в качестве одного из ударов серии и применяются как ложный удар.

Боковой удар левой рукой в голову. Боковой удар левой рукой в голову можно наносить с шагом левой ноги, под правый шаг, а также, как вариант со скачком.

В основе техника этого удара сводится к следующему.
Из исходной позиции левым боком к противнику делается толчок носком правой ноги и немедленно разгибается бедро. Левая рука начинает полукруговое движение к цели в момент шага левой ноги вперед. Кулак левой руки начинает движение от подбородка без замаха и обращен внутрь — вниз. Рука согнута в локте под углом 90—120°. За счет толчка и разгибания правой ноги туловище получает вращательное движение слева — направо. Правая рука закрывает подбородок спереди — сбоку, локоть ее прижат к животу в область печени (рис. 13). Удар должен дойти до цели раньше, чем левая нога коснется пола. Это увеличивает силу удара, так как масса тела вкладывается в него почти вся до момента опоры левой ногой. Сила удара увеличивается и за счет одновременного поворота туловища вправо. Важно акцентировать удар в последний момент его выполнения. Это повышает его результативность.

При разучивании этого удара начинающие, стремясь ударить сильнее, не фиксируют кулак на цели и получается не удар, а толчок. А если боксер еще промахивается, то по инерции он поворачивается спиной к противнику. Этой типичной ошибки надо избегать с первых же уроков.

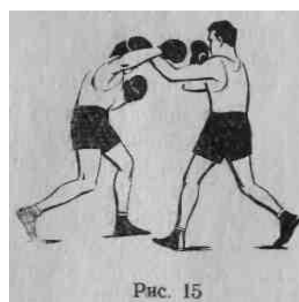
Защитой от левого бокового удара в голову служат:

отход назад;
подставка под удар тыльной части правой руки;
нырок вправо;
встречный удар в голову.

Боковой удар левой рукой в туловище. Технически удар проводится так же как и удар в голову, разница лишь в наклоне туловища вправо — вперед и изменении направления бьющей руки — удар наносится в область живота. Правая рука согнута, ладонью справа защищает подбородок, а локтем — область печени. Левым боковым ударом в туловище можно раскрывать защиту головы противника перед атакой, завязывать бой и непосредственно начинать атаку. Он может быть встречным и ответным. Защита от этого удара: подставка правого локтя; отход назад; боковой шаг правой ногой с поворотом влево.


Рис. 13


Рис. 14


Рис. 15

Боковой удар правой рукой в голову. Из исходной позиции левым боком к противнику боксер делает резкий толчок вперед (носком правой ноги), одновременно выпрямляет бедро и резко поворачивает туловище справа — налево, левая нога делает быстрый шаг вперед — влево (устойчиво). Правая рука от подбородка (кулак обращен внутрь — вниз) без замаха производит полукруговое движение снизу — вверх и по горизонтали доходит до цели под прямым углом. Для большей мощности удара правую руку следует держать ближе к телу и движение туловища проводить слитно с ударом правой рукой.

Левая рука держится чуть спереди левого бока у подбородка и защищает его ладонью, а локтем — живот, страхуя боксера от встречных ударов.

После нанесения удара правая нога остается сзади или слегка подтягивается к левой ноге. Вес тела передается на левую ногу, которая становится опорной.

Правый боковой удар в голову очень силен, он почти наверняка реализуется после ложного удара левой рукой.

Защита от этого удара:
подставка левого плеча с небольшим отклоном туловища назад;
отход назад;
нырок влево;
встречный удар.

Боковой удар правой рукой в туловище. Одиночный удар в атаке обычно не применяется, так как противник стоит левым боком к бьющему и защищен локтем, о который можно повредить кулак при ударе.

Удар характеризуется небольшим наклоном туловища влево — вперед, а в остальном его техника та же, что и при ударе сбоку в голову. Левая рука защищает подбородок и область живота сбоку (рис. 14).

Наибольшее применение он имеет как встречный и ответный удар, когда противник открыт и поворачивается всем туловищем к защищающемуся боксеру. Выгодно используется этот удар и в момент промаха противника, вызывающего потерю им равновесия.

Защитой от правого бокового удара в туловище служит:
подставка локтя левой руки;
отход назад;
шаг левой ногой влево с поворотом туловища вправо;
встречный удар в голову.

РАЗНОВИДНОСТИ БОКОВЫХ УДАРОВ

Кроме типовых ударов сбоку левой и правой рукой имеются некоторые разновидности в нанесении их.

В атаке «раз-два» после левого прямого удара в голову хорошо применять удар правой рукой сверху (тип кросса), он дальнобоен и очень опасен. Проводя его в конце движения, кулак правой руки опускается вниз к цели, что помогает нанести самый удар концами пястных костей, увеличивая этим его жесткость.

При правом боковом ударе, как встречным на атаку левым прямым, можно применять также встречный боковой удар — так называемый «перекрестный удар». Этот удар сложен в выполнении, но имеет то преимущество, что поражает цель сверху в пространство между левым плечом и левой частью подбородка, чего нельзя сделать ударом сбоку правой рукой. При данном варианте удара движение правой руки начинается от подбородка, сначала прямо, затем вверх — вниз — влево, локоть правой руки должен резко пойти вверх — вправо и быть выше ударной части кулака. Левая рука противника должна находиться ударной частью кулака чуть дальше сгиба локтя наносящей встречный удар правой руки контратакующего. Если встречный удар правой рукой запаздывает, то он теряет свое назначение. Туловище при этом ударе следует подать вперед— влево, как бы пропуская атакующий левый прямой удар противника между бьющей правой рукой и головой (рис. 15).

УДАР СНИЗУ

Удары снизу. Удары снизу применяются преимущественно на ближней и средней дистанции, но могут наноситься и с дальней дистанции — в качестве контрударов и в атаке — как второй удар. Эти удары бывают одиночными и сериями (2—4 удара). Особенно результативны удары, наносимые в область печени и солнечного сплетения, ими часто решается исход боя.

Удар снизу левой рукой в голову. Удар начинается с толчка правой ногой и разгибания бедра с одновременным шагом левой ногой вперед. Левая рука в этот момент начинает свое движение к цели. В исходном положении она находится у подбородка. Если кулак опущен ниже путь движения его к цели увеличивается и удар легче уловим. Конечный момент удара целесообразней согласовывать с постановкой левой ноги на пол или же сперва создать опору, а потом выполнять удар. В последнем случае за счет разгибания левого бедра снизу — вверх в удар вкладывается большая сила (рис. 16).

Техника данного удара на месте сходна с шагом, разница та, что толчок здесь начинается с левой ноги предварительным переносом на нее веса тела.

Удар снизу наносится, когда противник находится в низкой согнутой стойке. При захватах (в сближении) его можно использовать и в том случае, если противник держится в прямой стойке. Удар снизу наносится первым, вторые и третьи применяются при серийной работе.

Перенос веса тела на левую ногу перед толчком в момент атаки одиночным ударом будет наиболее рациональным и характерным именно для одиночного удара. При нанесении серии ударов снизу для свободы действия рекомендуется переносить вес тела попеременно на обе ноги.

Удар левой рукой снизу в голову может быть и встречным, но с каким-либо защитным действием, например, с предварительным отбивом вправо (наружу) правой рукой.

Ответный удар снизу левой в голову наносится как при ответных прямом и боковом ударах после аналогичных защитных действиях.


Рис. 16


Рис. 17

Удар снизу левой рукой в туловище. В отличие от предыдущего удара здесь бьющая рука идет в область туловища и делается большой наклон тела вперед для лучшей устойчивости перед ударом. В остальном все элементы движения сходны с ударом снизу в голову.

Удар этот производится как с шагом левой ногой, так и под правую ногу с соответствующим переносом веса тела с левой ноги на правую. Формы удара снизу в туловище те же, что и в голову, однако в качестве встречного он применяется редко.

Удар снизу правой рукой в голову. Удар начинается с толчка правой ногой и разгибания бедра. Одновременно с движением бьющей руки делается шаг левой ногой в направлении удара. Цель должна быть поражена раньше момента постановки левой ноги. Это создает страховку от «проваливания» вперед в случае промаха. И, кроме того, в удар вкладывается вся масса тела.

Этот удар в атаке применяется вторым по счету или как решающий в серии.

При встречном ударе правым в голову делается поворот туловища влево с перемещением веса тела на правую ногу, причем рекомендуется одновременно делать небольшой шаг вправо.

Контрудар правой снизу в голову практикуется после тех же защитных действий, что и при ответных прямом и боковом ударах правой рукой.

Удар снизу правой рукой в туловище. Удар этот аналогичен с предыдущим, но бьющая рука наносит удар ниже в туловище (рис. 17).

Оба вида ударов можно наносить с шагом правой ноги, с боковым шагом правой ногой вперед — в сторону. Данный вариант является хорошим ответом на атаку противника прямым левым в голову.

В качестве защиты от ударов снизу применяются:

подставка ладоней;
отходы;
отоивы;
накладывание рук на плечи бьющей руки;
боковые шаги;
подход к противнику вплотную.

В ближнем бою, где удары снизу особенно опасны, следует применять комплексные защиты, т. е. объединять несколько видов защит, например, подставку левого плеча соединять с подставкой левого локтя, а правая рука подбородок защищает ладонью, а печень локтем.

Наиболее часто встречающимися при ударах снизу ошибками являются:

излишне большой замах бьющей руки перед ударом;
отсутствие страховки свободной рукой от встречных ударов противника;
поднимание головы при ударе;
неподвижное стояние на месте после удара;
отсутствие согласованности движений всех частей тела;
неправильное распределение веса тела на ноги;
чрезмерное движение бьющей руки в сторону удара;
отсутствие акцента в конечный момент удара.

Из всех вариантов ударов снизу как одиночных, так и серийных, тренеру следует выбрать наиболее подходящие для каждого боксера и в тренировочных занятиях довести их до «коренных».

Вообще рекомендуется из всех групп ударов прямых, боковых и снизу овладеть в совершенстве хотя бы по одному удару, применяя их в различных ситуациях боя. Это даст возможность боксеру вести бои уверенно с противником любого роста.

КОМБИНАЦИИ И СЕРИИ УДАРОВ

В настоящей книге невозможно дать подробный материал о техническом применении и техническом выполнении довольно многочисленных комбинаций и серий ударов, мы вынуждены ограничиться простым перечнем основных их видов. Указания о применении ударов в боевой практике даны нами выше при описании

техники их и это в достаточной мере раскрывает сущность и практическую сторону предлагаемых комбинаций и серий.

Атакующие удары.

Прямой удар левой рукой в голову (типовой и измененный «енгибаряновский» — полуснизу — полупрямой).

Прямой удар левой рукой в туловище (типовой и измененный).

Прямой удар правой рукой в голову (типовой и измененный) с шагом правой ногой вперед — в сторону.

Прямой удар правой рукой в туловище (типовой и измененный — с шагом правой ногой вперед — в сторону).

Боковой удар левой рукой в голову (типовой и измененный).

Боковой удар левой рукой в туловище с шагом правой ногой.

«Раз-два» в голову.

«Раз-два» в туловище.

«Раз-два» в голову и туловище.

«Раз-два» в туловище и голову.

«Раз-два-три» в голову — туловище — голову (третий прямой удар — прямой левой в голову наиболее результативный (енгибаряновский).

«Раз-два-раз-два» в голову — туловище — голову — туловище.

«Раз-раз-два» в голову — голову — туловище.

«Раз-два-три» в голову — туловище — левый боковой в голову.

«Раз-два-три» в голову — туловище — левый снизу в голову.

«Раз-два-три» в туловище — голову — левый снизу в туловище.

«Раз-два» в туловище — левый боковой в голову и правый прямой в голову.

«Раз-два» в туловище дополнительно левый и правый боковые в голову.

Левый снизу в туловище — правый прямой в голову.

Левый снизу в туловище — правый прямой в голову — левый боковой в голову. . Левый прямой в голову — правый снизу в туловище.

Левый прямой в голову — правый снизу в туловище — левый боковой в голову.

Левый боковой — правый прямой в голову.

Левый прямой — левый боковой в голову.

Правый прямой в голову — левый снизу в туловище.

Правый прямой в голову — левый снизу в туловище — правый прямой в голову («раз-два-три»).

Левый прямой в голову — левый снизу в туловище — правый прямой в голову.

Левый прямой в голову — левый снизу в туловище, правый прямой — левый боковой в голову.

Правый снизу — левый снизу — правый снизу в туловище — левый боковой в голову.

Левый снизу — правый снизу в туловище — левый боковой — правый прямой в голову.

Левый снизу — правый снизу — левый снизу в туловище — правый прямой (или боковой) в голову.

Левый снизу — правый снизу — левый снизу в туловище — правый прямой (или боковой) — левый боковой в голову.

Левый снизу в туловище, левый сбоку в голову, правый прямой в голову (или туловище).

Левый прямой в голову, левый снизу в туловище, левый сбоку, правый прямой в голову.

Левый боковой в туловище, левый боковой в голову, правый-
прямой в голову (или туловище).

Контратакующие удары — ответные. На атаку прямым ударом левой рукой в голову.

Контратака левым прямым в голову (или туловище) при защите: отход назад, подставка правой, отбивы, уклон влево, боковой шаг влево.

Контратака правым прямым в голову (или туловище) при защите, отбив левой вправо, отход назад, уклон вправо, нырок вправо, боковой шаг вправо или влево, подставка левого плеча.

Контратака «раз-два» в голову (или туловище), голову — туловище, туловище — голову при защите: отход назад, подставка правой ладони, отбив правой влево — вниз, уклон вправо с подставкой левого плеча, нырок вправо.

Контратака левым боковым в голову (или туловище), левым ударом снизу в туловище (или голову) при защите: уклон или нырок влево, боковой шаг вправо.

Контратака левым снизу в туловище, боковым в голову (или наоборот) при защите: уклон или нырок влево, боковой шаг вправо.

При защите уклоном или нырком влево применимы следующие удары и серии:

левый прямой удар (снизу вверх) в голову, в туловище;

два удара: левый снизу в туловище или сбоку в голову — правый прямой в голову,

левый удар снизу в туловище — левый боковой — правый прямой в голову;

левый боковой — правый прямой в голову;

левый снизу в туловище (или голову) — правый прямой в голову;
три удара снизу в туловище: левый — правый — левый я как дополнительный правый прямой (боковой) в голову;
двойной боковой левый удар — правый прямой в голову;
двойной снизу левый в туловище — правый прямой в голову;
двойной снизу левый в туловище — левый боковой — правый прямой удар в голову.
При защите боковым шагом правой ногой вправо: двойной удар левой рукой — снизу в туловище — боковой в голову; двойной удар левой рукой — боковой в туловище и в голову.
На атаку правым прямым ударом в голову.
При защите подставкой левого плеча или отходом назад:
левый прямой удар в голову или туловище;
правый прямой удар в голову или туловище;
двойные удары: правый прямой в голову — левый боковой в голову;
правый прямой в голову — левый снизу в туловище или в голову;
тройные удары: левый прямой в туловище — правый прямой в голову — левый боковой в голову;
правый прямой в голову — левый снизу в туловище — правый прямой в голову.
При защите отбивом левой рукой (предплечьем) наружу: правый прямой в голову или туловище; правый боковой в голову (типа кросса) или в туловище.
При защите уклоном вправо:
правый прямой в голову или туловище;
правый боковой в голову (типа кросса) или в туловище;
левый прямой в голову или туловище;
двойные удары: правой снизу (сбоку) в туловище — в голову;
тройные удары: правой — левой в туловище — правой прямой — в голову;
серия из четырех ударов: правой — левой снизу в туловище — правой прямой (боковой) — левый боковой в голову.
При защите боковым шагом левой ногой влево — вперед:
правый боковой (прямой) в голову или туловище;
двойные удары правой рукой: боковой (снизу) в туловище — в голову.
При защите боковым шагом правой ногой вправо — вперед:
левый боковой (прямой) в голову или туловище;
левый снизу в туловище;
двойные удары левой: снизу в туловище — боковой в голову.
Контратакующие удары — встречные. В качестве встречных ударов в практике применяются чаще одиночные удары и реже двойные. После встречного удара, если он мало подействовал на противника или если есть возможность развить контратакующие удары с целью лучшего успеха своей контратаки, используются другие удары и серии (мы указываем их в скобках).
На атаку левым прямым ударом в голову:
прямой левый удар в голову или туловище (одновременно страхуя подбородок ладонью правой руки и делая небольшой шаг левой ногой влево — вперед);
перекрестный удар правой рукой (кросс) в голову;
правый прямой снизу — вверх в голову (под руку) с шагом вправо — вперед правой ногой (двойной удар левой: снизу в туловище — сбоку в голову или двойной боковой удар в туловище — в голову);
двойной боковой удар левой рукой в голову — правый прямой в голову с одновременным уклоном влево;
правый прямой в туловище (левый снизу в туловище — левый сбоку в голову — двойной левый снизу в туловище — левой, правой снизу в туловище — левый сбоку — правый прямой в голову).
На атаку правым прямым ударом в голову:
левый прямой удар в голову или туловище с шагом вправо — вперед левой ногой (правый прямой в голову или туловище; правый прямой перекрестный (сверху — вниз) или правый прямой снизу — вверх;
левый снизу в туловище — правый прямой (боковой) в голову — левый боковой в голову;
правый прямой в голову или туловище с одновременным уклоном влево — вперед (левый снизу в туловище, левый сбоку в голову).
На атаку левым прямым ударом в туловище:
левый прямой — боковой удар в голову (правый прямой в голову);
правый прямой или боковой (типа кросса) в голову с одновременным шагом вправо — вперед правой ногой (левый снизу в голову — левый боковой в голову; двойной удар левой: снизу или сбоку в голову или два боковых в голову).
На атаку правым прямым ударом в туловище:
левый прямой удар в голову («раз-два» в голову);
правый прямой в голову (левый боковой в голову — правый прямой в голову).

На атаку боковым ударом левой рукой в голову:

левый прямой удар в голову или туловище;

левый боковой в голову или туловище (двойные удары снизу: правый — левый, прямой правый — левый боковой в голову).

На атаку боковым ударом правой рукой в голову:

левый прямой удар в голову («раз-два» в голову, туловище);

правый боковой в туловище (двойные удары снизу в туловище: левой — правой рукой; левый боковой — правый прямой в голову);

На атаку боковыми ударами в туловище:

На атаку боковыми ударами в туловище (левой, правой рукой) применяются вышеуказанные встречные удары, но только в голову.

Описанные удары, их комбинации и серии не исчерпывают всех технических действий в бою. В боевой обстановке на ринге могут быть самые неожиданные исходные моменты для применения различных одиночных ударов или серий. Но хорошо » разнообразно владея основными приемами бокса, можно в любой ситуации найти наиболее целесообразные и результативные удары, защиты и комбинации.

ЗАЩИТА

Наряду с ударами во всех их вариантах и комбинациях существеннейший отдел техники бокса составляет защита от ударов. Высокое мастерство владения всем разнообразием приемов защиты едва ли не более обязательны для боксера, чем овладение всеми видами ударов. Если в силу тех или иных условий боксер может дозволить себе каким-то ударом или даже рядом ударов владеть далеко несовершенно, фактически почти не применять некоторые из них в бою, то в отношении защиты таких пробелов у него не должно быть. Достаточно противнику разгадать, — а это часто бывает нетрудно, — что боксер не владеет или плохо владеет каким то видом защиты, как он обрушится на него именно теми средствами атаки, которые, вследствие беззащитности против них боксера, окажутся неотразимыми и, подчас, решающими исход боя. Ведь далеко не всегда такому боксеру удастся перехватить инициативу противника, выйти из опасной сферы действия им неотразимыми в данном случае ударами.

На современной степени искусства бокса победа на ринге зависит прежде всего от того, сколько боксер получит ударов и сколько сам нанесет их противнику. Меньше получить, а больше нанести ударов — основная тактическая задача боксеров, целиком и полностью базирующаяся на технической вооруженности. Сказанным определяется значимость защиты в боксе, необходимость всестороннего и полноценного владения ее приемами со стороны боксеров.

В зависимости от тактических задач защита в боксе может быть пассивной и активной.

Под пассивной защитой подразумеваются такие действия боксера, которыми он старается только защищаться от ударов противника без немедленного ответа атакой на них со своей стороны. В активной защите, наоборот, боксер всемерно использует свой защитный прием для того, чтобы, самому нанести противнику соответствующий удар или вообще перейти в атаку, пользуясь создавшейся динамической ситуацией боя. Вот почему именно активной защите боксер должен уделять первостепенное внимание во всей своей техническо-тактической и морально-волевой подготовке.

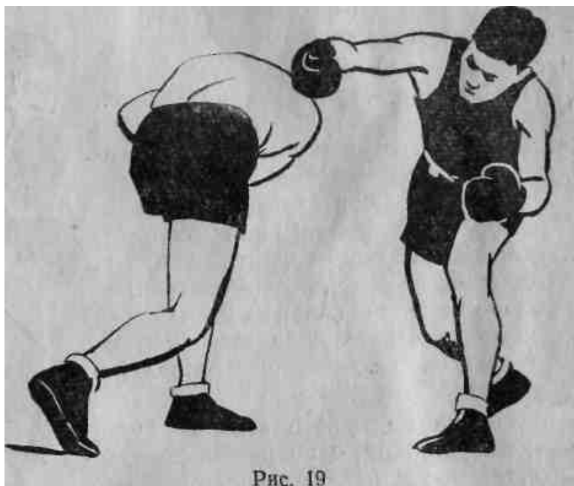
Защита должна не просто отразить удар противника, она должна одновременно создавать благоприятное для немедленных атакующих действий исходное положение, создавать удобство для нанесения ответных или встречных ударов (рис. 18).

Умение активно защищаться вырабатывает у боксера уверенность в своих действиях делает его инициативным, настойчивым в бою. Боксер, пассивно защищающийся, не может успешно использовать ошибок противника, так как его техническая и психологическая установка сводится лишь к уходам от ударов. У боксеров придерживающихся такого вида защиты, со временем вырабатывается трусость и безволие — наиболее отрицательные в боксе психологические качества.

В техническом отношении защита в боксе сводится к следующему.

От ударов противника можно отходить назад, влево и вправо, уклоняться в стороны, отбивать удары руками влево и вправо (внутрь и снаружи). Ударов можно избегать нырками, подставлять навстречу удару руки (ладонь). Основными приемами защиты являются: подставка, отбив, уклон, нырок и уход (рис. 19). Каждый вид защиты выполняется определенным способом. Например от прямого удара левой рукой в голову можно защититься подставкой ладони или внешней стороны кисти, плеча или согнутой, прижатой к телу руки; отбивом любой рукой влево или вправо; уклоном вправо, влево, назад; нырком под удар вправо или влево, а также уходом от удара шагом в сторону или назад.


Рис. 18


Рис. 19

Применение той или иной защиты определяется тем ударом, против которого она предназначается.

Тактический смысл защитных действий многообразен. Своевременная и точная защита может парализовать действие удара противника, прервать движение удара, позволит избежать удара.

В первых двух случаях защита выполняется руками, в третьем — движениями туловища и передвижениями (шагами). Кроме того роль защиты в тактике бокса выражается и в обеспечении боксером своей безопасности, сохранении силы и, наоборот, в утомлении приемами защиты противника. Правильно применяемая технически и обоснованная в тактическом замысле защита заставляет противника бесплодно расходовать энергию, нервничать и терять уверенность в свои силы и в правильность выбора тактических действий.

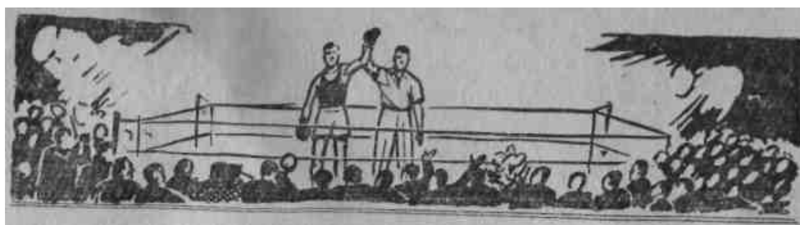
Глухая защита позволяет боксеру выдержать долговременную атаку противника серией ударов или придти в себя от воздействия сильного удара противника, мобилизоваться для продолжения боя.

Особенно тщательно должны быть отработаны у боксера и доведены до автоматизма защитные действия, имеющие целью прикрыть и увести от удара так называемые уязвимые точки.

Ошибочно будет думать, что для результативности защиты достаточно только правильно действовать в техническом отношении. Для того, чтобы защита действительно выполняла свою роль, боксер путем подготовительных и специальных упражнений должен в соответствующей степени подготовить себя и в физическом отношении. Без этого, уйдя, к примеру, в глухую защиту, он может стать просто игрушкой в руках противника, тренировочным снарядом. Надо иметь физическую способность переносить и силовой и ударный напор противника, чтобы не оказаться ошеломленным, подавленным физическим превосходством противника, захватившим инициативу боя в данный момент. И еще: как бы ни проста была сама по себе применяемая в тот или иной момент защита, она всегда требует тесной координации движений рук, ног и туловища. Поэтому осваивать все виды защиты после их технического разучивания следует в динамике, — в условиях, близких к условиям настоящего боя.

Практически в бою на дальней дистанции применяются все виды защиты, на средней дистанции и в ближнем бою используются преимущественно уклоны, подставки, нырки и боковые шаги.

Защитные действия выполняются в последний момент надвигающегося удара. Если защиту применять раньше, то противник может изменить ход удара на полпути. Следует быть особенно внимательным и не поддаваться на обман ложными ударами. Ложные удары надо мгновенно разгадывать, не идти на вызов и быть готовым к действительному удару. В защитном действии необходима выдержка до последнего момента. Спортивная этика требует безусловного воздержания от применения запрещенных средств защиты — захватывания рук противника, придерживания с одновременным нанесением ударов.



ТАКТИКА БОКСА

Тактика в боксе играет исключительно важную роль. Часто исход всего боя определяется даже одним каким-либо тактическим приемом, неощутимым для зрителя и, порой, даже для противника. На ринге

существует поговорка: «голова бьет сильнее рук» и эта поговорка имеет под собой глубокое практическое обоснование. Тактически правильно построенный бой нередко дает победу над определенно сильнейшим, казалось бы, противником. Но наряду с этим надо твердо знать, всегда помнить и неукоснительно руководствоваться тем, что тактика, как осмысленный, глубоко обоснованный план ведения боя в целом и в отдельных моментах его, прежде всего, строится на технической вооруженности боксера и на степени его физической и моральной подготовки. Именно исходя из этого и сравнительной оценки соответствующих данных и качеств противника боксер строит план предстоящего боя, перестраивает его в зависимости от хода боя. Само собой разумеется, что тактическое построение плана боя в значительной мере зависит от встречных тактических установок и приемов противника, иногда обнаруживающихся только в отдельные моменты поединка.

Тактика боксера должна быть гибкой. Нельзя слепо следовать предварительно намеченному тактическому плану боя; если в ходе его обнаруживаются неучтенные ранее факторы, или если действия противника сами диктуют целесообразность изменения предварительной установки. Умение перестраиваться в тактическом отношении в процессе боя — большое искусство, оно требует длительной теоретической и практической тренировочной работы (вольные бои и бои по специальным тактическим заданиям).

Тренер и боксер в самом тесном содружестве должны неустанно и всесторонне работать над повышением тактического мастерства. Останавливаться на каком-то этапе, как на пределе, здесь нельзя. Каждое улучшение в технике, повышение физических качеств и способностей боксера, каждый очередной бой на ринге открывает перед ним новые и новые возможности и варианты тактического порядка.

Не надо забывать и того, что тактика создает и культуру боя, превращая его в содержательное спортивное соревнование в противовес грубой драке или такому примитивному бою на ринге, в котором все строится на обмене ударами — кто кого «перерубит».

Разнообразная техника в сочетании с умной и гибкой тактикой — основа подлинного мастерства.

Неразрывность этих двух ведущих в боксе факторов полностью проявляется и в методике обучения боксеров. Уже при начальном разучивании той или иной группы ударов, защит и пр., при разучивании каждого отдельного удара, контрудара и пр., тренер должен разъяснять тактическую сторону приема, в живых примерах боев виднейших мастеров ринга давать практическое подтверждение теоретическим предпосылкам.

Понимание тактического значения того или иного удара или защиты повысит интерес, мышление и кругозор у занимающихся, будет толкать боксеров на занятиях к новым тактическим исканиям.

Известно, что тактическая направленность ударов определяется их целями — ложные или обманные удары (финты), угроза, опережение, вызов на удар путем самораскрывания, страховка — предупреждение получения удара. В практике занятий каждый удар должен разбираться и осваиваться с учетом этих основных тактических целей.

Весьма значительное место в занятиях должно быть уделено передвижениям на ринге как тактическому приему маневрирования.

Ниже мы остановимся на типичных особенностях тактики боя с различными противниками.

Бой и его формы. Бой ведется на дальней или ближней дистанции, либо представляет собой смену этих дистанций. Каждый боксер старается навязать противнику свою тактику ведения боя — невыгодную для него и выгодную для себя. Одни боксеры предпочитают ведение боя на дальней дистанции, другие — на ближней. Но на какой бы дистанции ни велся бой, побеждает, как правило, тот боксер, который обладает лучшей технической подготовкой и гибкой тактикой. Независимо от дистанции бой может быть наступательным, активно-оборонительным или встречным.

Наступательный бой является отличительной чертой советских боксеров. Он характеризуется непрерывной и разумной атакой с дальнейшим развитием ее до победного конца. Боксеры с такой формой боя смелы, активны, быстры и инициативны. Боксер наступательного боя всячески опережает противника в инициативе, быстро готовит и реализует свои замыслы, что обеспечивает ему победу по очкам или путем нанесения решительного удара.

Активно-оборонительный бой связан с применением активной защиты, т. е. защиты, сочетающейся с контратакой. Представители активно-оборонительного боя должны обладать острым боевым мышлением, быстрой реакцией на действия противника и решительностью. Такие боксеры обычно используют атаки противника, опережая их или прерывая их защитой, после которой наносят один или серию ударов.

Встречный бой характерен тем, что он ведется на встречных атаках против наступающего противника. Боксеры встречного боя должны обладать хладнокровием, чувством дистанции, большой смелостью и высоким техническим мастерством. Сущность успеха во встречном бою строится на опережении противника в ударах, в смелом и хладнокровном уходе от его ударов с помощью быстрых и точных защит.

Встречный бой — это не беспорядочный и бездумный обмен ударами, чем часто грешат боксеры — новички, а подлинное мастерство, к которому надо стремиться повседневно.

Умение вести встречный бой приходит вместе с мастерством, как результат длительной и упорной тренировки.

Настоящий боксер — мастер должен уметь вести бой любой разновидности, а не специализироваться узко только в какой-либо одной его форме. К такому однобокому боксеру легче подбирать «ключи» в процессе боя и

побеждать его.

Каждая форма боя может быть применена как на ближней,, так на средней и дальней дистанции в зависимости от создавшейся обстановки на ринге.

Тренер должен внимательно изучать своих боксеров на тренировках, их поведение в вольных боях и в зависимости от их наклонностей и способностей, помогать находить лучшую для каждого форму боя, но в то же время настойчиво и методично готовить их к умению биться в любом другом виде поединка. Надо признать, что это трудная задача, но разрешение ее необходимо, хотя бы на это требовались и годы работы.

Бой с высоким противником. Ведение боя с высоким противником, который предпочитает нанесение ударов с дальней дистанции, должно сводиться к соответствующему изменению положения на ринге в свою пользу. Здесь прежде всего следует настроиться на точное применение защиты от прямого удара левой рукой в голову, который у высокорослых боксеров наиболее часто достигает цели и выводит из равновесия защищающегося боксера.

От левого прямого удара проще всего защищаться подставками правой ладони и уклонами с одновременными встречными ударами в туловище и голову. Перекрытия и отбивы дают возможность контратаковать ответными ударами.

Высокого боксера следует энергичной атакой чаще загонять, к канатам или в угол ринга, где ликвидируется его возможность сохранять и использовать дальнюю дистанцию для нанесения прямых ударов.

Боксеры дистанционного боя в основном — высокие с длинными руками и обычно с плохо развитым брюшным прессом спортсмены. Поэтому в бою с ними с первого раунда следует как можно чаще наносить точные, сильные удары по туловищу, которые весьма действуют на общее физическое и моральное состояние атакуемого. Каждый удар по туловищу необходимо быстро оценивать по его воздействию на противника и в зависимости от этого решать вопрос о переходе к более решительным действиям — удары в область головы. Ближний бой — наиболее сильное оружие против высокого длиннорукого боксера. Поэтому против него будет действенно вхождение в ближнюю дистанцию за счет отбивов, уклонов и нырков на удары противника.

Уклоны — основные защитные средства для боксеров, предпочитающих активный бой на ближней дистанции и наиболее выгодны в бою с высоким противником, наносящим удары с дальней дистанции.

Бой с низким противником. Ведение боя с низким противником, излюбленной формой боя которого является бой на ближней дистанции, в тактическом отношении должно быть направлено к тому, чтобы лишить его возможности действовать в ближнем бою и подготавливать свою атаку за счет быстрых передвижений в самых различных направлениях, на поворотах и боковых шагах. Это дает возможность незаметно изменить дистанцию, сделать противника в отдельные моменты маневрирования доступным для ударов, возможно усыпить его бдительность и неожиданно атаковать одиночными ударами или короткими сериями на 2—3 ударов. После атаки надо немедленно выходить из боя на дальнюю дистанцию. Во время подготовки самой атаки следует чаще прибегать к ложным ударам, особенно левой рукой, и завершить их действенным ударом как левой,. так и правой рукой. Во все время боя с низким боксером необходимо внимательно следить за тем, чтобы он не подошел ближе для нанесения своих ударов. Это требует большого нервного напряжения, тяжело действующего и на физическое состояние. Здесь требуется наличие большой выносливости, чтобы выдержать темп противника.

Если боксер выше противника, ему, кроме прямых ударов, следует прибегать к ударам снизу и сбоку в голову левой или правой рукой, что повышает возможность держать низкого боксера на нужной дистанции. Целесообразно применять боковые шаги, в качестве защиты это заставляет атакующих боксеров промахиваться и оказываться в неудобном положении.

С боксерами, непрерывно идущими вперед, бой следует вести встречными ударами в уязвимые точки, все время сохраняя спокойствие и хладнокровие.

Маскировка действий, хорошая подготовка атакующего и встречные удары во многом способствуют успеху в бою с низким и активным боксером.

Бой с боксером левшой. Боксер-левша применяет правостороннюю стойку, что своим необычным положением затрудняет действие боксеров, привыкших к левостороннему бою. Многие боксеры-левши достигли значительных успехов. Папп и Будап (Венгрия), Линка (Румыния), Никольс (Англия), а у нас Шоцикас имеют большие победы на международных соревнованиях. Имея сильную левую (а не правую, как у большинства) руку, боксеры-левши имеют преимущество над одинаковыми по классу боксерами-правшами. Это объясняется тем, что боксеры-правши привыкли работать на тренировках и соревнованиях с такими же боксерами, как и они сами, все приемы разучиваются с ними и вдруг получается обстановка, меняющая все привычные, естественные для правши положения.

Правосторонняя позиция позволяет боксеру успешно использовать сильнейшую левую руку потому, что у боксера-правши оказывается открытой значительная часть правой стороны тела, а защита ограничена только правой рукой. Но главное преимущество левши перед правшой в том, что для первого работать с боксером-правшой привычно, так как с начала спортивной деятельности его партнерами были почти все боксеры с левосторонней стойкой. Правши же, наоборот, имели и имеют дело с такими же как они боксерами.

Нарушая стереотипную для боксера-правши обстановку боя, правосторонний боксер получает несомненно

преимущество за счет того, что он привык иметь дело с левосторонними противниками. Неожиданные сильные удары левой руки дезориентируют, ошеломляют боксера-правшу. В силу всего этого бой с боксером левшой требует специальной тренировки с партнером-левшой.

В свою очередь для боксера-левши наиболее опасным ударом является встречный удар правой рукой в голову и туловище под левый прямой удар. Встречный удар справа должен претворяться отвлекающими ложными ударами левой руки.

Из защит против ударов боксера-левши наиболее действительными будут отбивы левой рукой вправо. Это может вывести его из равновесия и создает удобное положение для ударов правой рукой в голову или туловище.

При изучении защит на удары левши следует прибегать к уклонам влево и вправо с одновременными отбивами и перекрытиями.

Передвижения с целью избегания ударов от такого боксера и создания удобного исходного положения для своих ударов должны состоять из боковых шагов в левую (на атаку правой рукой) и правую сторону (при ударе левой рукой).

Очень существенным элементом тактики в бою с левшой являются поскоки в левую сторону. Они делают нереальным нанесение им сильных ударов левой рукой.

Правосторонняя позиция создает трудности для боксеров-правшей тогда, когда боксер-левша свеж и быстр. Но при утомлении его и вялости в действиях такая позиция делает его уязвимой мишенью для ударов правши. Для боксера-левши очень невыгоден бой на ближней дистанции, когда он утомлен, где его преимущество правосторонней позиции ликвидируется сближением и становится даже помехой. Боксер-правша получает больше возможностей для нанесения ударов правой рукой.

Интересно заявление, что некоторые боксеры-левши предпочитают сами боксировать в правосторонней стойке (Енгибарян и др.). Такое положение, вероятно, дает им возможность успешнее защищаться от сильнейшей руки боксера-правши. Левая рука его получает большой круг действий, удары ее из-за сокращения пути достигают чаще цели.

Боксеры-левши в правосторонней стойке обычно боксируют почти фронтально, чтобы удобнее действовать ударами и защищаться (Енгибарян).

Встречаясь с боксером-левшой, следует всячески навязывать свою тактику боя и больше бить правой рукой. Маскировка действий поможет чаще и успешнее проводить удары сильнейшей правой рукой в слабозащищенную (левую) часть тела правостороннего боксера.

Бой с выжидающим противником. Среди боксеров часто встречаются сторонники выжидательной тактики боя, они ведут бой, и нередко очень результативно, на контратаках. У многих из них такая тактика хорошо разработана и технически освоена. Часто они тонко вызывают сами противника на нужный удар с тем, чтобы нанести ему уже подготовленный контрудар. Иногда выжидательная тактика бывает вынужденной — обычно против заведомо сильнейшего и более опытного противника.

Основным тактическим приемом во встрече с таким боксером должно быть навязывание ему боя в несвойственном для него стиле.

Для этого следует прибегать к различного рода финтам рук и туловища, всячески вызывать на удар, т. е. вести бой с выжидающим боксером его же оружием. Такая тактика выводит обычно его из равновесия и толкает на атаку. На первенстве Европы 1955 г. большой мастер контратаки В. Енгибарян проиграл бой поляку Дрогошу в основном из-за того, что Дрогош сумел правильно оценить тактику советского мастера и подобрать верные боевые средства против него.

Дрогош построил бой с Енгибаряном в его же стиле — контратаке. Вызывая на удар и делая ложные движения туловищем, поляк заставлял Енгибаряна атаковать и на каждое действие чемпиона Европы Дрогош отвечал заранее подготовленной контратакой. Гибкая тактика и выдержка поляка победила. Это еще раз подтверждает значение умения быстро и своевременно перестраиваться в боевой обстановке во встречах с различными по стилю боксерами.

Ближний бой. С вопросами техники бокса неразрывно связано умение вести бой на различных дистанциях, правильно строить его в тактическом отношении.

Наиболее сложной формой боя является ближний бой, в котором противники действуют почти вплотную один к другому.

Обычно ближний бой практикуется физически сильными боксерами небольшого роста с короткими руками, агрессивными и смелыми, решительными и волевыми.

Техника данного боя имеет свои особенности.



Рис. 20

В ближнем бою типовые удары почти не используются. Чаще применяются короткие одиночные или серийные удары сбоку, снизу. Имеют место и видоизмененные короткие прямые удары (рис. 20).

Защита в ближнем бою слагается в основном из отбивов, подставок, уклонов и нырков. Кроме того в ближнем бою используются защиты при помощи толчков руками в плечи бьющих рук противника, что смягчает удары и сковывает действия атакующего. Удары с ближней дистанции быстры, неожиданны и действенны. Во время ближнего боя бывает трудно уследить за акцентированными ударами нападающего и порой приходится их предугадывать за счет мышечного чутья.

Защиту здесь следует применять в собранной низкой стойке, в противном случае защитные действия могут пробиваться ударами.

Ближний бой обычно является решающим в достижении победы на ринге, поэтому на освоение его следует, обратить особое внимание — каждый боксер должен уметь и быть готовым вести ближний бой, отлично защищаться в нем.

Кроме этого систематическая тренировочная работа в ближней дистанции вырабатывает и повышает у боксера специальную выносливость.

Недостаточное умение действовать в ближнем бою обедняет арсенал боевых средств, лишает его во время боя уверенности в своих силах.

Тактика ближнего боя в основном слагается из правильного выбора и поддержания нужной боксеру дистанции, в которой он успешнее может использовать свои боевые средства, индивидуальные особенности и качества.

Исходное положение перед входом в ближний бой должно преследовать цель наибольшего удобства для нанесения коротких ударов. Для этого боксер попеременно переносит вес тела с ноги на ногу и этим выравнивает дистанцию.

Стойка при исходном положении и во время ведения боя должна быть более фронтальной, руки находятся перед грудью, голова опущена на грудь, вес тела равномерно размещен на обеих ногах.

С целью маскировки сближения с противником для атаки с ближней дистанций боксерам следует применять сменные передвижения влево и вправо и финтующие движения туловища типа нырков и уклонов с обманными ударами с обеих рук (угроза боковыми ударами).

Самый вход в ближний бой — очень ответственный момент боя, так как сближаясь с противником, ведущим бой на дальней дистанции, боксер всегда рискует получить встречные удары, особенно левые прямые в голову.

Чтобы смело и оправданно входить в ближнюю дистанцию, боксер должен в совершенстве овладеть такими активными защитными действиями как отбивы левой и правой рукой, уклоны и нырки, соединенные с шагом вперед.

Вход в ближний бой возможен после применения указанных выше защит в момент собственной атаки и контратаки с дальней дистанции. Но атака или контратака с дальней дистанции создает возможность перехода в ближний бой в том случае, если она успешно начата.

После сближения с противником боксеру необходимо на какой-то срок сохранить ближнюю дистанцию для успешного действия. В таких случаях следует преследовать противника по рингу, не отпуская его ни на шаг, загоняя его к канатам или в угол ринга.

Основным условием развития ближнего боя должно быть сохранение ближней дистанции для нанесения задуманных ударов, что, в свою очередь, требует сохранения устойчивого положения боксера с опорой на обе ноги. Ничто не должно вывести его из равновесия — ни промахи, ни толчки, ни захваты и пр. Это достигается фронтальным положением тела, целесообразной работой ног, постоянным передвижением, позволяющим сохранять нужную дистанцию и создавать удобные исходные положения для ударов и защиты. На каждое движение противника назад следует делать шаг вперед, он вправо — вы влево, он влево — вы вправо. Если противник идет вперед и пытается применять захваты и держание, надо делать шаги назад, но не разрывать дистанции.

Развивая ближний бой, боксер не должен чрезмерно напрягаться и задерживать дыхание, он должен держаться как можно свободнее, чтобы не устать. При первой возможности, хотя бы это длилось секунды, мышцы должны расслабляться. Бесцельно суетиться, бить безалаберно не только нецелесообразно, но и опасно. Каждое движение должно быть экономным и преследовать определенную цель. С целью раскрытия защиты противника для своих ударов следует применять разнообразные движения туловищем, так как статическое положение туловища сковывает легкость и быстроту действий.

Все действия в ближнем бою проводятся быстро и энергично, удары наносятся точно и с акцентом. Перед решающий» ударами проводятся несколько ложных ударов с целью раскрытия противника.

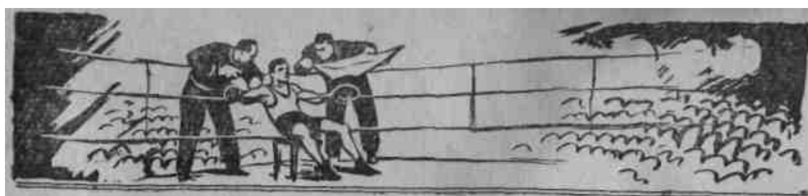
Подход к противнику тесно вплотную лишает боксера возможности свободно проводить удары.

Защитные движения (нырки, уклоны и пр.) должны подготавливать исходные положения для ударов, поэтому рекомендуется чаще применять защиты туловищем.

При встрече с более искусным в ближнем бою противником лучше всего избегать такого боя.

При выходе из ближнего боя надо внимательно следить за ударами и исходным положением противника, чтобы не нарваться на ответные удары. Отрываясь от противника, следует быть готовым к защите в случае преследования.

Выход из ближней дистанции осуществляется разными способами в зависимости от положения, в котором боксер оказался: после завершения ближнего боя. Чаще всего здесь используются быстрые боковые шаги вправо или влево с одновременным накладыванием рук или отбивами, это менее опасно, чем отскок назад, нырки с длинными шагами вправо или влево.



ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕСКОГО БОКСА

Возникновение юношеского бокса в нашей стране относится к 1943 г., когда в спортивных организациях впервые были организованы занятия с группами мальчиков и юношей. Уже первый отряд боксеров-юношей дал целую плеяду замечательных мастеров ринга, это А. Булаков, В. Меднов, Ю. Егоров, А. Перов, А. Засухин, Ю. Соколов, А. Сурков, Б. Сильчев, А. Чеботарев, С. Исаев, С. Муллин и многие другие. Вслед за ними из разряда юношей полноценными и крупнейшими мастерами стали В. Енгибарян, Г. Боярышинов, В. Стольников, Б. Степанов и другие, не раз завоевывая звание чемпионов СССР, Европы и Международных студенческих игр. Практика убедительно показала — свой путь настоящий мастер должен начинать с юных лет. Но занятия по боксу с юношами требуют особой осторожности и вдумчивости со стороны тренера. Здесь тренер, кроме хорошего знания дела, должен быть в первую очередь воспитателем.

После многих дискуссий и большого практического опыта у нас принято теперь положение, что боксом можно заниматься примерно уже с 13 лет, в возрасте, когда организм подростка еще не сформировался, спортсмену легче привить технические навыки и воспитывать его в морально-волевом отношении.

Правильная постановка учебно-тренировочного процесса с подростками и юношами требует знания, понимания и учета возрастных особенностей, она теснейшим образом должна быть увязана с врачом-специалистом. Это необходимо потому, что основными средствами бокса являются самые различные по своему характеру, темпу и напряжению физические упражнения, связанные со значительным влиянием на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Несоответствующие возрастным требованиям упражнения, методика проведения занятий и физическая нагрузка могут отрицательно повлиять на здоровье и правильное формирование растущего организма, что в дальнейшем бывает трудно, а иногда и невозможно устранить. В таком возрасте начинает проявляться склонность к анализу явлений и обобщениям, побуждающая занимающихся искать причинные связи между явлениями. Тренерам приходиться умело направлять любознательность юных боксеров, оберегать их от ошибочных умозаключений, разъяснять значение и ценность изучаемых упражнений и приемов, основные правила тренировок, режима, самоконтроля и т. д.

Большая возбудимость и скорая утомляемость нервной системы вызывает у занимающихся юношей резкую смену настроений — то бурное проявление чувств, то апатичное состояние. Один из лучших средств борьбы с неуравновешенностью юных боксеров является коллективная, интересно проводимая работа с ними на тренировках и в другое время (особенно подвижные и спортивные игры, лыжные прогулки, закаливание воздухом, и водой). Этот период особенно благоприятный для воспитания у молодежи любви и интереса к занятиям.

На прогулках ребята спаиваются в единую семью, единый коллектив, среди них зарождается и крепнет дружба, тренер становится их старшим другом. Дружба ребят переносится за стены спортивного зала, многие

из них становятся неразлучными друзьями, знакомятся домами и проводят свободное время почти всегда вместе. Все это содействует сплоченности коллектива, поднимает дисциплину в нем и качество занятий.

Наглядные результаты физического развития, увеличение у них мышечной силы часто вызывают у боксеров-юношей переоценку своих возможностей. Стараясь показать свою силу и выносливость, они стремятся проделывать упражнения, доступные лишь для взрослых, тренируются с чрезмерным увлечением, нередко с превышением сил, подражают уже сформировавшимся мастерам. Задача тренера — направить все эти» стремления по правильному руслу.

Огромное значение приобретает правильно организованная внесекционная работа. Тренер не должен ограничиваться только работой в отведенные часы, он должен больше бывать с ребятами, жить общей с ними жизнью.

Чрезвычайно развитое в этом возрастном периоде у мальчиков чувство товарищества приводит часто к тому, что влияние товарищей преобладает над влиянием взрослых. Тренер должен следить за жизнью своих питомцев: с кем они дружат, чем интересуются и занимаются в свободное время.

Для юношей (15—18 лет) характерно замедление роста тела в длину, увеличение поперечных размеров тела и объема мышц; более совершенная деятельность нервной системы; быстрое нарастание силы и ловкости; улучшение координации движений; повышение выносливости.

При дозировке силовых упражнений (поднятие тяжестей, сопротивление и т. д.) следует учитывать, что в этом возрасте процесс окостенения еще незакончен.

Юноши 15—18 лет отличаются живостью и впечатлительностью, стремлением к физическому и техническому совершенствованию, спортивным соревнованиям, у них развиваются склонности к критике, анализу и обоснованию.

Учитывая эти особенности юношеского возраста, тренер-педагог должен правильно направлять их интересы и активность в деле освоения техники и тактики бокса.

В возрасте 15—18 лет еще неустойчивы функции сердечнососудистой системы, но они сглаживаются наряду с улучшением работы органов дыхания, что создает условия для развития общей и специальной выносливости. Улучшаются и становятся более устойчивыми функции центральной нервной системы.

Для успешного проведения занятий большое значение имеет учет психологических особенностей каждого занимающегося.

Методика обучения, показ, объяснение и изучение техники бокса должны быть здесь как можно проще и доступнее.

С юными боксерами следует больше обращать внимания на изучение техники, больше включать в материал приемов в комбинациях.

Правильно готовившиеся молодые боксеры к 19 годам обычно уже мастерски владеют техникой. Кончая боксировать в разряде юношей, такие боксеры при переходе в разряд старших обычно через год или два становятся мастерами, так как за шесть — семь лет предварительной подготовки и выступлений в юношеском разряде они прививают себе столько необходимых боксерских умений и навыков, что, выходя на большой ринг, им порой мешает добиться победы лишь отсутствие опыта ведения боев со взрослыми.

Бокс привлекает юношей и подростков своеобразной романтикой. Он отвечает их стремлениям. Кто в юношеском возрасте не хотел быть смелым, сильным, ловким, решительным? Таких нет и не будет. Надо всячески идти навстречу желаниям молодежи и пропагандировать бокс. С юными боксерами должны вести работу самые квалифицированные педагоги-тренеры, хорошо знающие и понимающие бокс.

Проводя занятия с юными боксерами, надо все время помнить об их возрасте. Нагрузка на тренировке должна быть умеренной, без резких переходов от состояния покоя к состоянию большого физического и нервного напряжения. Занятия следует проводить в спокойном темпе до 90 минут не более. В заключительной части урока бокса нужно чаще применять подвижные и спортивные игры (не более 10 минут) с целью дополнительного разрешения задач урока (например, игра в баскетбол помогает вырабатывать ловкость, выносливость и т. д.).

Огромное значение в юношеском боксе имеет периодический врачебный контроль, самоконтроль и спортивный режим. Контакт тренера со спортивным врачом должен быть постоянный. Врач и тренер обязаны вместе решать задачу в деле подготовки здоровых и работоспособных боксеров. Периодически контролируя и проверяя физическое и техническое развитие своих учеников, тренеру легче учесть их индивидуальные особенности.

В этом возрастном периоде должен преобладать принцип постепенности и наглядности прохождения материала. Большой след оставляет и приносит пользу просмотр плакатов, диаграмм, кинокольцовок, кинокартин и посещение с тренером тренировок и соревнований мастеров. Проводя мероприятия наглядного обучения, тренер должен кратко и ясно разъяснять возникающие у юных боксеров вопросы и сомнения.

Тренер должен следить за тем, чтобы его юные ученики не увлекались силовым боем, не старались делать ставку на сильный удар, а стремились в первую очередь к переигрыванию противника в технике. Сильный удар должен быть у боксера, но не должен превращаться в главную цель.

У боксеров-юношей часто наблюдается стремление «рубануть» и закончить бой нокаутом.

Практика показывает, что тот, кто делает ставку на удар, оказывается примитивнее своих противников в

технике атаки и защиты, потому, что сторонники силового боя, надеясь на свое физическое превосходство, бравируют этим. Мол, что мне удары противника, — я легко перенесу их! Поэтому создается опасность технического обеднения такого боксера в деле изучения и применения богатого арсенала защитных средств. Такие боксеры обычно применяют из защит только отбивы и отходы назад.

Активная атака и ее дальнейшее развитие требует четкой защиты.

Юношей следует особенно хорошо учить защите нырками, уходами, которые освобождают руки боксера для развития атаки или контратаки. Кроме того, боксеры силового боя, как правило, быстрее устают к третьему раунду, нежели боксеры, стремящиеся обыграть противника за счет технического превосходства. Да и нокаутирующий удар есть прежде всего следствие технического преимущества одного боксера над другим. А стремление каждое мгновение нанести решительный удар заставляет боксера держаться на ринге излишне напряженно, его нервная система устает раньше времени, он «выдыхается» задолго до конца последнего раунда. Практика боев показывает, что боксеры силового боя долго не держатся на ринге и быстро сходят с арены, так и не реализовав всех своих возможностей.

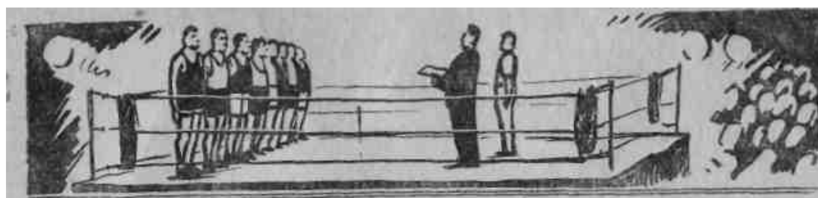
Правила судейства юношеских состязаний, основанные на возрастной особенности, способствуют выявлению у юных боксеров хорошей техники, тактики и чистоты ведения боя.

Для юношей введены дополнительные весовые и возрастные категории с целью охраны их здоровья и предоставления им максимальной возможности для спортивно-технического совершенствования в своей возрастной группе.

У боксеров-подростков есть много времени оттачивать изучаемую технику и тактику в подготовительной группе (с 13 до 15 лет). За этот срок тренеры должны как можно лучше привить подросткам технические и тактические навыки ведения боя; подготовить их психику и морально-волевые качества а также укрепить общефизически, чтобы свой первый официальный бой (в средней возрастной группе) они вели технично умело и грамотно.

Тренер должен задолго до первого выступления молодого боксера детально проработать с ним правила ведения боя. Этика поведения боксера на ринге должна быть практически проработана с юношами, а наглядные примеры этичного поведения боксеров на состязаниях будут еще больше способствовать воспитанию у них спортивной честности и уважения к противнику.

У боксеров-юношей наблюдается, из-за чрезмерной эмоциональности, потеря контроля над своими действиями. Такой боксер часто нарушает правила и грубо ведет бой. На занятиях тренер должен всячески воспитывать, дисциплинированность и умение контролировать свои действия в любой боевой обстановке.



САМОКОНТРОЛЬ БОКСЕРА

Каждый вид спорта в нашей стране преследует прежде всего общеоздоровительные цели. Слепое увлечение спортом, бесконтрольное стремление только к рекордам, к победам чуждо основным установкам советского спорта. Спорт должен прежде всего делать человека здоровым в прямом понимании этого слова, закаливать его организм, всесторонне развивать физически, воспитывать у него волевые качества. Только на такой базе допустимы у нас специальная тренировка, участие в соревнованиях, борьба за высшие достижения и победу.

Без систематического наблюдения за здоровьем занимающихся у нас нет спорта. Осуществляется такое наблюдение за занятиями спортом учреждениями врачебного контроля, врачами-специалистами по физической культуре. В тесном содружестве с тренерами и самими спортсменами, врачи-специалисты следят за правильной постановкой занятий, разрабатывают индивидуальные тренировочные планы, решают вопросы нагрузки для каждого спортсмена, ведут систематический контроль за состоянием их здоровья.

Систематическое прохождение врачебного контроля обязательно для каждого занимающегося в наших спортивных организациях. И боксеры должны подвергаться углубленному медицинскому контролю не реже двух раз в году и совершенно обязательно за определенный срок перед каждым соревнованием.

В промежутках времени между врачебными осмотрами необходим дополнительный метод наблюдения за влиянием занятий спортом на организм. Таким методом является самоконтроль.

Под самоконтролем понимается ряд мероприятий, проводимых самим спортсменом в целях активного наблюдения за состоянием своего здоровья и самочувствия.

Форма ведения самоконтроля выражается в виде личного дневника спортсмена, куда заносятся все

субъективные и объективные показатели в процессе тренировки, быта, спортивных встреч.

Тренер должен настоять, чтобы каждый боксер имел такой дневник, понимал сущность самоконтроля и его показателей.

Прежде чем обязать занимающихся вести самоконтроль, надо провести с ними ряд бесед, пригласив для этого опытного врача предпочтительно такого, который знаком с боксом.

В первое время следует применять наиболее важные, простые и общедоступные методы самонаблюдения.

При наличии поблизости кабинета врачебного контроля, поликлиники или районной больницы следует использовать имеющуюся там аппаратуру — медицинские весы, спирометр, динамометр и др.

Из субъективных данных в процессе самоконтроля должны оцениваться и отмечаться: общее самочувствие, явления усталости, желание или нежелание тренироваться, спортивная работоспособность, сердцебиение, сон, явление мышечных болей и т. п.

В качестве объективных данных берутся: рост, вес, окружность грудной клетки в трех измерениях, емкость легких, мышечная сила, частота пульса и дыхания, изменения в потоотделении, пищеварении, а также данные о характере тренировки и спортивных результатах.

По мере приобретения опыта число наблюдаемых признаков можно увеличить.

Самоконтроль дает положительные результаты, если спортсмен ведет его регулярно. Данные берутся в состоянии покоя и непосредственно после физической нагрузки на тренировках или соревнованиях.

Самоконтроль в процессе тренировки нужно проводить в одни и те же часы, лучше всего утром. Результаты утреннего самонаблюдения наиболее показательны в вопросе периода восстановления сил организма после тех или иных спортивных напряжений, соревнований. Дневник самоконтроля (форма его имеется во всех врачебных физкультурных кабинетах, заполняется три раза в неделю) первое время: накануне тренировки, в день тренировки и на следующий день. В дальнейшем рекомендуется заполнять дневник чаще.

Записи можно вести и в календаре — дневнике или записной книжке.

Ниже дается примерное заполнение дневника самоконтроля до и после тренировки.

В процессе тренировки боксерам надо периодически — каждую неделю показывать свой дневник врачу и тренеру, которые сопоставляют свои наблюдения с записями в дневнике и делают выводы о ходе тренировки, записывая их в дневник. Сравнивая данные первых записей в дневнике с последующими, можно проследить как влияет тренировка на боксеров, правильно ли ведутся занятия и т. д.

Примерное заполнение дневника самоконтроля

Показатели	**Сентябрь**			
	18	20	22	24
Самочувствие	хорошее	вялость	хорошее	хорошее
Степень усталости	большая	средняя	малая	малая
Работоспособность	пониженная	нормальная	хорошая	хорошая
Сердцебиение, боли в сердце	усиленное сердцебиение, медленное восстановление	снижение сердцебиения при одной и той же нагрузке	обычное сердцебиение, но более быстрое успокоение	нормальное
Одышка	выражена резко	средней степени	малая	малая
Сон (накануне)	заснул с трудом, спал 8 часов	заснул поздно спал 5 часов	спал хорошо 8 часов	спал хорошо 7 часов
Вес до тренировки	72	72	71,8	71,6
Вес после тренировки	71	71,4	71	71
Пульс до тренировки	72	70	68	70
Пульс после тренировки	168	160	164	156
Дыхание до тренировки и после	18-36	18-40	16-30	14-32
Емкость легких	4000-3800	4200-4000	4000-4200	4050-4000
Сила правой кисти	50/46	52/48	50/18	52/45
Сила левой кисти	52/48	50/46	50/46	51/43
Краткое описание тренировки	тренировка на развитие быстроты	по плану (дневники тренировки)	тренировки на развитие силы (см. дн.)	по плану (см. дн. тренир.)
Спортивные результаты	—	—	—	5 боев 5 побед

Запись врача	нагрузку в тренировке можно увеличить	нельзя нарушать режима сна		
Запись тренера	пройти очередной осмотр врача			

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМ И ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Бокс по своему содержанию бесспорно характерен сильным воздействием на занимающихся и особенно участников соревновательного боя на ринге. Но это далеко не значит, что он неизбежно приводит к травмам. Наибольшее число встречающихся на ринге повреждений относится к категории легких, по мере совершенствования методики занятий и организации предупредительных мер число их явно снижается. Все же этому вопросу в боксе в целом и особенно в организации и проведении учебных и тренировочных занятий, не говоря уже о самих соревнованиях, должно быть уделено самое серьезное внимание.

Причины возникновения травм у боксеров связаны чаще всего с ударами и резкими движениями. Так, ушибы рук, головы вызываются ударами о жесткости части тела противника и снаряды. Растяжения чаще всего возникают от недостаточного разогрева мышц и связок на тренировке или перед боем, а также при переразгибаниях или промахах. Подавляющее большинство повреждений приходится на пальцы, лучезапястный и локтевой суставы. Довольно большую группу составляют повреждения лица (около 18% всех травм).

Типичными являются здесь повреждения носа, начиная от ушиба, разрыва слизистой оболочки с кровотечением до подвывиха и перелома костей, а также раны надбровья, обусловленные чаще всего случайным ударом головой, реже — перчаткой противника.

Нередки повреждения слизистой рта, преимущественно губ, реже — щек. Они обусловлены прижатием (сдавленней) слизистой к зубам от удара партнера и разрывами ее при скользящем ударе. Реже имеют место повреждения зубов, переломы альвеолярного отростка нижней челюсти. Наблюдаются также подкожные кровоизлияния (гематомы) лица и в ушной раковине с последующей ее деформацией, обусловленные скользящими (по касательной) ударами по ушной раковине, переломы хряща или чаще разрывы тонкой соединительно-тканной пластинки, соединяющей кожу с хрящом.

Главными причинами повреждений кисти и пальцев, в особенности большого пальца в пястно-фланговом сочленении, являются неправильная техника удара (часто зависящая от технической неподготовленности боксера), неправильным бинтованием пальцев и неправильная установка большого пальца и, наконец, неудовлетворительное изготовление или неисправное состояние перчаток (набивка сбита комом и пр.). Нередко повреждения возникают в результате отсутствия последовательности в обучении, наличия резкой разницы в весе партнеров, в технической неподготовленности тренирующихся и других упущений организационно-методического порядка.

Целям предупреждения травм служат различного рода защитные приспособления — протектор (капы) для зубов, твердый бандаж (раковина из плотной кожи или алюминия), тщательно пригнанный, не мешающий движениям боксера и надежно защищающий от случайных ударов половые органы. Тщательная обмотка канатов ринга предохраняет тело боксера от ссадин и ожогов. При проведении тренировочных занятий в боев должны надеваться защитные маски. Всегда и во всех случаях надо очень внимательно относиться к правильному бинтованию кистей рук. Перчатки должны быть всегда в исправности и точно пригнаны по руке. Перед боем рекомендуется слегка натирать кожу лица вазелином.

При повреждении носовых костей боксер должен немедленно обратиться к врачу-специалисту, так как вправление смещенных отломков происходит тем легче, чем меньше времени проходит с момента перелома.

Наибольшего внимания заслуживает вопрос травмирования при нокаутах и нокдаунах — моментах особого сильного действия на боксера в результате мощных ударов противника.

Чаще всего нокаут вызывается сильным ударом в подбородок, сонную артерию, печень и в область солнечного сплетения. Помимо чисто физического действия, нокаут оказывает сильное влияние на нервную систему, часто вызывает тяжелую психическую травму. Повторные нокауты и нокдауны иногда обусловливают возникновение невроза с понижением работоспособности, подавленностью, апатией, ослаблением памяти.

Вопросы предупреждения нокаута в боксе, к сожалению, до сегодняшнего дня совершенно не изучены. У боксеров-новичков некоторые места, например, угол нижней челюсти, очень чувствительны и нокаут может быть вызван даже легкими ударами по ним. Болезненное состояние, перенапряжение, утомление, перетренированность также способствуют более легкому возникновению нокаута.

Практически профилактика нокаута сводится к следующему:

создание эластического мышечного корсета передней брюшной стенки путем систематической тренировки;

снижение путем осторожной и плановой тренировки чувствительности к ударам в нижнюю челюсть;

тренировка вестибулярного аппарата акробатическими упражнениями;

недопущение к парным занятиям и бою партнеров со значительной разницей в весе и в спортивной

квалификации;

обязательное применение на тренировках шлемов и назубников;

грамотное и четкое судейство поединков, предусматривающее прекращение боя в случае явного преимущества одного из боксеров.

Тренеры с первых занятий должны доводить до сознания боксеров, что совершенная техника защиты — основной и решающий фактор предупреждения нокаута.

Общее положение: во всех случаях сильных травм и нокаута обязательно немедленное обращение к квалифицированной врачебной помощи.

СОДЕРЖАНИЕ

Бокс как средство физического воспитания
Место занятий боксом и инвентарь
Методика обучения и тренировки
Общеразвивающие и специальные упражнения боксера
Специальные подготовительные упражнения
Упражнения на снарядах
Вспомогательные упражнения и виды спорта
Развитие специальных качеств боксера
Техника бокса
Удары
Разновидности прямых ударов
Боковые удары
Разновидности боковых ударов
Удары снизу
Комбинация и серии ударов
Защита
Тактика бокса
Особенности юношеского бокса
Самоконтроль боксера
Характеристика травм и их предупреждение

Н. Софеев. «Бокс»

Л46560. Под. к печ. 25/X-57 г. Формат 60Х92/16 Объем: 5,75 п. л.
Зак. 119. Тираж 3000 экз. Бесплатно.
Моск. тип. изд-ва «Советская Россия», ул. Маркса и Энгельса, 14